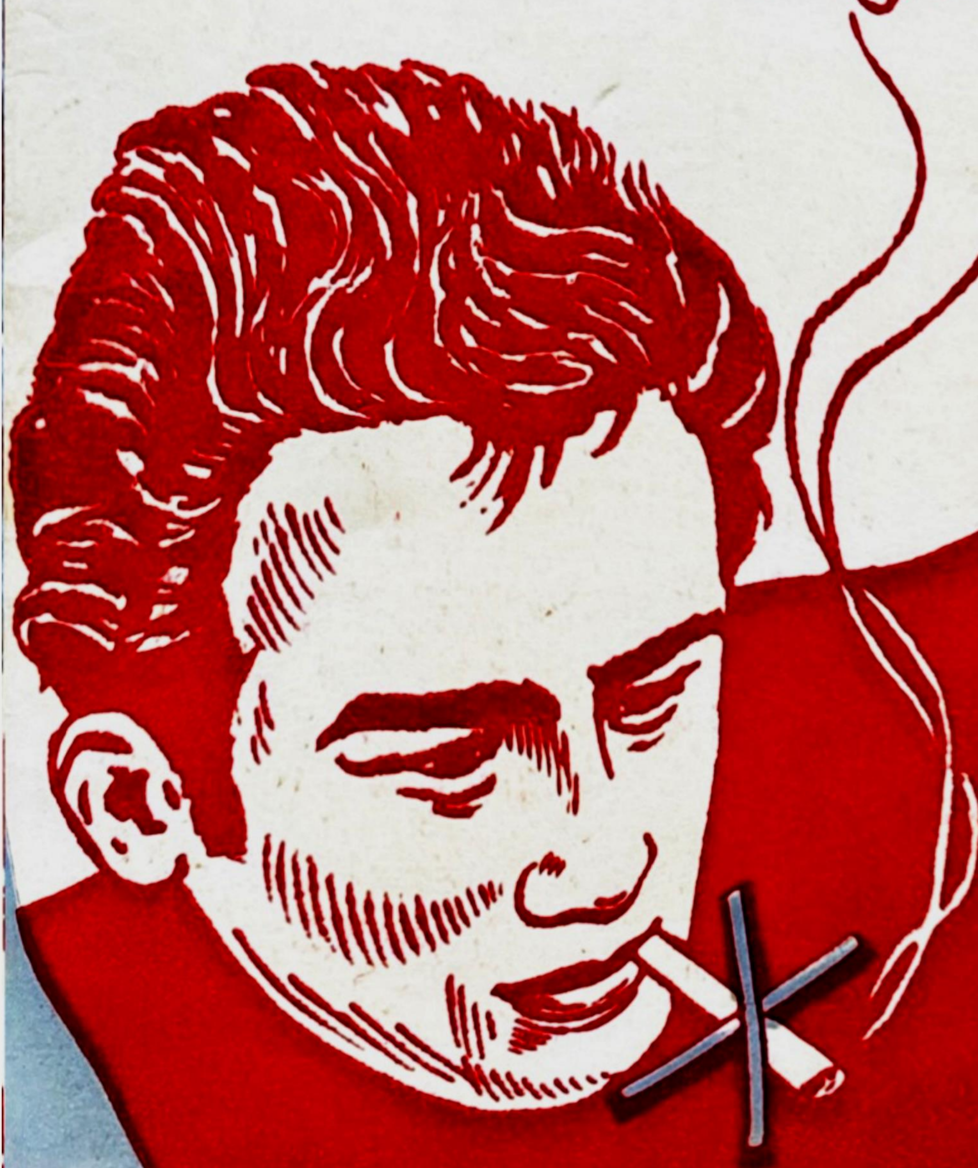
புகை ஓர் உயிர்ப்பகை

கா. முனியாண்டி






காந்திய இலக்கியச் சங்கம்
மதுரை - 20

புகை ஓர் உயிர்ப்பகை

கா. முனியாண்டி

காந்திய இலக்கியச் சங்கம்.
காந்திமியூஸியம், மதுரை - 625 020.

காத்திய இலக்கியச் சங்க வெளியீட்டு எண் : 18

நூலின் பெயர்	:	புகை ஓர் உயிர்ப்பகை
ஆசிரியர்	:	கா. முனியாண்டி
பொருள்	:	உடல் நலம்
வெளியீட்டோர்	:	காந்திய இலக்கியச் சங்கம் மதுரை - 625 020
அச்சிட்டோர்	:	வி. ஜெ. கிராப்பிக்ஸ் மதுரை - 625 001
பதிப்பு	:	முதற் 5பதிப்புகள் - 10,000 பிரதிகள் 6ம் பதிப்பு - பிப்ரவரி 1993
பிரதிகள்	:	1000
விலை	:	ரூ. **4-00**

Title	:	Puhai Oor Uyirpahai
Author	:	K. Muniyandi
Subject	:	Health
Publishers	:	Gandhian Literature Society Madurai - 625 020.
Printers	:	V. J. Graphics, Madurai - 625 001
Edition	:	First 5 Editions : 10,000 copies 6th Editions : 1993, February
Copies	:	1000
Price	:	Rs. **4-00**

முன்னுரை

அடிக்கடி கிராமங்கட்குச் செல்லும்போது அங்குள்ள சிறுவர் முதல் வயோதிகர் வரை பீடி, சிகரெட் மூலம் நிக்கோட்டின் விஷத்தை அறிந்தோ அறி-யாமலோ உட்கொண்டு, இடைவிடாப் புகைச் சலுக்கும், அருவருப்புக்கும் உள்ளாகி வருவதை நான் காண்பதுண்டு. இதற்கு மாற்று கிடைக்காதா என்று நான் பல நாட்கள் ஏங்கியுள்ளேன். அத் தருணத்தில்தான் டாக்டர் எச். மனஸ் எழுதிய 'புகைத்தல் பற்றிய உண்மை' என்ற நூல் எனக்கு கிடைத்தது. அதை ஊன்றிப் படித்தேன். அதில் நான் எதிர்பார்த்த விஷயங்கள் எல்லாம் விஞ்ஞான ரீதியில் காணப்பெற்றன. இவை தமிழகத்திலுள்ள படித்தவர்கள் அத்தனைபேர்க்கும் தெரிந்திருத்தல் அவசியம் என்பதை உணர்ந்தேன். எனவே இவற்றைப் பாகுபடுத்தி முதியோர் கல்வி மூலம் எழுத்தறிவு பெற்றவர் முதல் உயரிய பட்டம் பெற்றவர் வரை சிரத்தையுடன் படித்து, உணர்ந்து சிகரெட் பேயை இம்மாநிலத்திலிருந்தே விரட்டி விடவேண்டும் என்ற நோக்குடன் 12 அத்தியாயங் களில் எழுதி முடித்துள்ளேன். இது காந்தியடி களின் நினைவுக்கு அஞ்சலியாகஅளிக்கப்பெறுகிறது. இதை அவரது 125வது ஆண்டு விழாக் காலத்து தமிழ்நாடு காந்தி நினைவு நிதி அச்சாகி, வெளியிடு வது சாலப்பொருத்தமே. இதைப்படித்து முடித்த வர்களில் பாதிப்பேர்களாவது நமது தமிழகத்தில் இத்தீய பழக்கத்தை விட்டுவிடுவர் என்ற திட நம்பிக்கை கொண்டுள்ளேன். வாசகர்கள் இதை நிரூபிப்பார்களா ?

காந்திநிகேதனம் — கா. முனியாண்டி

2—2—1993

பதிப்புரை

புகைப்பது ஒரு அநாகரீகமான பழக்கம். அது மிகவும் அருவருப்பானது. ஆனால் அதை நாகரீகமாகப் பலர் நினைப்பதுதான் மிகவும் வருந்தத்தக்கது. சிகரெட், பீடி பிடிப்பவர்களுக்கு சதா சளியும் வறட்டு இருமல் இருப்பதும் காரித்துப்பும் பழக்கம் இருப்பதையும் அனைவரும் அறிந்திருக்கிறோம். புகை பிடிப்பதால் கிரமமற்ற முறையில் இருதயத்துடிப்பு ஏற்படுகின்றது.

மேலும் நீண்டநாள் பழக்கத்தாலும், அதிகம் புகைப்பதாலும் காசநோயும்; புற்றுநோயும் வருகிறதென்பதை பலர் உணராமலிருப்பதுதான் வருந்தத்தக்க விஷயம். புற்றுநோயும் இதன் மூலம் உண்டாகிறது என்பதை அறிய மிகவும் பயங்கரமாக இருக்கின்றது.

புகைப் பிடிப்பது நரம்பு மையங்களைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது; மூளையும் இருதயமும் கூட பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றது. குழந்தைகள் மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தை இது வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது. அவர்களது ஆரோக்கியம், அறிவு, நடத்தை, திறமை அத்தனையும் பாதிக்கிறது.

மனித உடல் இறைவன் படைத்த விந்தையானதொரு இயந்திரம் இறைவன் படைப்பில் மனிதன் தெய்வீகமானவன். அவனது அருட்காரியங்களைச் செவ்வனே செய்ய இவ்வுடல் படைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனை ஆலயம் போன்று அழகுள்ளதாகவும், பரிசுத்தமானதாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

ஆகவே அறிவுடைய ஒருவன் உடலுக்கு அவசியமானதை அளவாக உண்டு தன்னையும் தனது பழக்க வழக்கங்களையும் ஒழுங்கு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பான். திரு. கா. முனியாண்டி அவர்கள் நல்ல ஆசிரியர்

ஆவார். காந்தி நிகேதன் ஆசிரமத்தை காந்திய வழியில் நடத்திச் செல்லும் சிறந்த ஊழியர். அவர் எழுதியுள்ள இச்சிறு நூலில் புகைப்பதனால் ஏற்படும் கேடுகளையும் அதனை நிவர்த்திக்கக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகளையும் தெள்ளத் தெளிவாக விவரித்துக் கூறியுள்ளார். இந்நூல் அனைவருக்கும் முக்கியமாக மாணவ சமுதாயத்திற்குப் பெரிதும் பயனளிக்கும் எனக் கருதியே ஆறுவது பதிப்பாக காந்திய இலக்கியச் சங்கம் வெளியிடுகின்றது.

மதுரை
2—2—1993

காந்திய இலக்கியச் சங்கம்.

உள்ளே . . .

1

புத்தியுள்ள பெண்

மேலை நாட்டில் ஒரு நடுத்தர வயதுள்ள மாது. நான்கு பிள்ளைகளுக்குத் தாயார். ஒரு நாள் திடீரென அவளுடைய ணவன் நெஞ்சு வலிக்கிறது என்றான். அவனை உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்டிச் சென்றாள். டாக்டர்கள் பெரிதும் முயன்று பார்த்தனர். ஆனால் யமதர்மனின் பாசக்கயிறு வலிமை பெற்றிருந்தது போலும்! அவன் மறுகணமே மரணம் எய்தி விட்டான். அப்பெண்ணிற்கோ பெருத்த அதிர்ச்சி; கல்லெனா நின்றாள்.

ஒருவாறு தனது மனதைத் தேற்றிக்கொண்டு டாக்டரை அணுகி, ''எனது கண்வன் எதனால் இறந்தார், டாக்டர் ?'' என்றாள்.

''தங்கள் கணவர் சிகரெட் புகைப்பதுண்டோ ?'' என்று திருப்பிக்கேட்டார் அவர்.

''ஆமாம், நான்தான் தினமும் காய்கறி வாங்கி வரும் போதெல்லாம் அவருக்குத் தேவையான சிகரெட் வாங்கிக் கொடுப்பேன்'' என்று அந்த அபலை பதிலுரைத்தாள்.

''அப்படியா ? பேஷ், அவருடைய உயிரைக் குடித்தவள் உன்னையன்றி வேறு யாருமில்லை, அம்மா,' என்றார்.

புண்ணில் வேலெனப் பாய்ந்தன அச்சொற்கள். அசை-வற்று நின்ற அவள் தன்னையே நொந்து கொண்டாள்.

தனது அருமை நாயகனின் சொற்ப ஆயுளிற்கு அவள்தான் பொறுப்பு என்பதை அவளால் எண்ணிப் பார்க்க முடியவில்லை. என் செய்வாள் பேதை ?

ஆண்டாண்டுதோறும் அழுது புரண்டாலும் மாண்டார் வருவரோ ? இக்கூற்றின் உண்மையை உணர்ந்த அவள் அக்கணமே ஒரு வீரசபதம் எடுத்துக்கொண்டாள். தனது மக்கள் நால்வரையும் சிகரெட்டின் மீளாப் பிடியிலிருந்து பூரணமாக விலக்க வேண்டும் என்பதே அவள் கொண்ட அவ்வுறுதி. அன்றிலிருந்தே சிகரெட் பற்றியுள்ள நூல்களையும், செய்தி விமரிசனங்களையும், ஏனைய பிரசுரங்களையும் ஊன்றிப்படித்தாள். இதுபற்றி யார் சொற்பொழிவு நிகழ்த்தினாலும் விடாது கேட்டாள். விவரங்களை நன்றாக அறிந்துகொண்ட பின் மக்களிடம் அவற்றை விளக்கினாள். இவ்வாறு தன் வாரிசுகளைப் புகை மண்டலத்தினின்றும் விடுவித்துக் கொண்டாள் அப்புத்தியுள்ள பெண்.

2

புகைத்தலின் வரலாறு

கிறிஸ்தவர் கொலம்பஸ் தேனும் பாலும் பெருக்கெடுத்தோடும் இந்தியாவைக் கண்டுபிடிக்கப் புறப்பட்டான். அவனுடன் மூன்று பாய்மரக் கப்பல்களில் ஸ்பெயின் நாட்டு மாலுமிகளும் ஆவலுடன் சென்றனர். மாதங்கள் பல கடந்தன. உணவும் தீர்ந்துகொண்டிருந்தது. ஆனால் கரையோ தென்படவில்லை. எல்லாம் சமுத்திர மயந்தான்; தன்னம்பிக்கை இழந்த மாலுமிகள் கொலம்பஸை எதிர்க்கத் துணிந்தனர். ஆனால் கொலம்பஸோ மிகுந்த தைரியசாலி மட்டுமல்ல, நல்ல

புத்திசாலியும்கூட, ஆண்டவனை மண்டியிட் வணங்கச் சொன்னான். சீக்கிரத்தில் தரை தென்படும் என்ற நம்பிக்கையை ஊட்டிக்கொண்டே வந்தான்.

தாங்கள் நிச்சயம் வீடு திரும்ப முடியாது என்ற நிலையில் மனங்கசந்து போயிருந்த மாலுமிகட்கு திடீரென ஒரு தெம்பு உண்டாயிற்று. காரணம் 'பிண்டா' (Pinta) என்ற மரக்கலத்தின் மாலுமி ஒருவன் தூரத்தில் மினுக், மினுக் என்று எரிந்த ஒளியை அதிகாலை 2 மணி அளவில் கண்ணுற்ற உடனே, வெளிச்சம்! வெளிச்சம் என உரத்த குரலில் கத்தலானான். அவ்வளவு தான் கொலம்பஸும் அவனுடைய சக ஊழியர்களும் ஆனந்தக் கூத்தாட ஆரம்பித்தனர்! அன்றோ ஒரு வெள்ளிக்கிழமை! கி. பி. 1492-ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 11-ஆம் நாள் விடிந்ததும் நங்கூரம் பாய்ச்சி மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் கரையில் கால் வைத்தனர். அவ்வீர மாலுமிகள். அவர்கள் இறங்கிய இடந்தான் மேற்கிந்தியத் தீவுகளில் உள்ள குவானஹனி என்னும் தீவு. இதற்கு கொலம்பஸ் இட்ட பெயரோ சான் சால்வடார் ஆகும்.

புதுமுகங்களைக் கண்டதும் அத்தீவின் பழங்குடி மக்கள் தங்களுடைய கவர்ச்சி மிக்க உடைகளில் அவர்களைப் பார்க்க வந்தனர், அவர்களின் கவர்ச்சியுடைகள் எவை தெரியுமா? உடம்பெல்லாம் பூசப்பெற்ற 'கிரீசும்', 'பெயிண்டுமே'. வெள்ளையர்களோ அவர்களை வைத்த கண்ணை எடுக்காது உற்று நோக்கிய வண்ணமிருந்தனர். ஏன்?

ஒவ்வொரு செவ்விந்தியர் வாயிலும் உருளை வடிவத்தில் மடிக்கப்பெற்ற இலை ஒன்று காணப்பெற்றது. அதன் ஒரு நுனி எரிந்து கொண்டிருக்க, அதன் மறு நுனி வழியாக வந்து கொண்டிருந்த புகையை அவர்கள் விரும்பி இழுத்துக் கொண்டிருந்தனர். சிலரோ 'ஒப்' வடிவக்குழாய் ஒன்றின் இரு நுனிகளையும் தங்கள் நாசித் துவாரங்களில் திணித்துக் கொண்டு அடிக்குழாயின் வழியாக மேலெழும்பி வரும் புகை

மண்டலத்தை ரசித்து, உடலுக்குள் செலுத்தி, மயக்கம் போட்டுப் பல மணி நேரம் தரையில் விழுந்து கிடந்தனர். இவ்வாறாக இன்றைக்கு 487 ஆண்டுகளுக்கு முன்தான் ஐரோப்பியர், சிவப்பு இந்தியர்கள் புகை பிடித்தலை முதல் முறையாகக் கண்டனர்!

பொன்னையும் பொருளையும் அதிக அளவில் கவரவேண்டுமென்னும் நோக்கத்துடன் கொலம்பஸ் புது உலகத்தைக் கண்டுபிடித்தது என்னவோ உண்மைதான். ஆனால் எந்தச் சுதேசிகள் இவர்களுக்கு அடிமைப்பட்டு இவர்களின் வாரிசுகளால் சொல்லொணாத் துயர்களுக்கு உள்ளானார்களோ அவர்களே இவ்வெள்ளை இனத்தவர்களையும், இவர்கள் மூலம் இன்றைய நாகரிக உலக மக்கள் எனப்பெறும் அனைவரையும் தங்கள் புகையிலைக்கு அடிமையாக்கிவிட்டனர் என்பதுதான் விந்தையிலும் விந்தை!

என்னே, கர்மாவின் தனி வலிமை!

3

புகையிலையின் வெற்றி நடை

சுதேசிகளிடமிருந்து இத்தீய பழக்கம் அங்கு குடியேறிய வெள்ளையர்களைக் காட்டுத் தீயெனப் பற்றிக்கொண்டது. அவர்கள் இதை முதலில் ஸ்பெயின் நாட்டிற்குக் கொணர்ந்தனர். அங்கிருந்து இது போர்ச்சுகலுக்குப் பரவிற்று. பின்னர் பிரெஞ்சு நாட்டிலும் இங்கிலாந்திலும் இது காலடி எடுத்து வைத்தது. சர் வால்டர் ராலே என்பவரால் எலிசபெத் மகாராணியே (1553-1603) இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானார். சொல்லவா வேண்டும்? இது இவர் காலத்திலேயே இங்கிலாந்து முழுவதையும் ஆட்கொண்டுவிட்டது.

உருளைக்கிழங்கும் புகையிலையும் ஒரே காலத்தில் இங்கிலாந்திற்குள் நுழைந்தன. எனினும் புகையிலையை நூற்றாண்டுகள் பயிரிட்டு வெற்றிக்கண்ட பின்னரே ஆங்கிலேயர்கள் உருளைக்கிழங்கு பயிரிடுதலை ஏற்றுக்கொண்டனர். அதுவும் வலுக்கட்டாயத்தினாலாம்! புகையிலையின்பால் அவர்களுக்கிருந்த மோகந்தான் எவ்வளவு பாருங்கள்!

புகைப்பது ஏன் ?

சிவப்பிந்தியர்களில் ஓரினத்தவர் 'பெடுயின்' எனப் பெறுவர். இவர்களின் தலைவன் ஒருவன் தனது வம்சத்து இளைஞர்களிடம் ஏன் புகைக்கவேண்டும் என்பதற்கு எடுத்துக் காட்டிய மூன்று முக்கிய காரணங்கள் உங்கட்குத் தெரியுமா? இதோ அவை :

1) ''நீங்கள் வேண்டுமளவு புகைத்தீர்களானால், உங்களிடம் ஒருவித துர்நாற்றம் உண்டாகும். அதை மோப்பம் பிடிக்கும் நாய்கள் உங்களைக் கடிக்கா.

2) ''நீங்கள் நீண்ட நாட்கள் புகைத்தீர்களானால் நுரையீரலில் நோய் உண்டாகும். அதனால் நீங்கள் உறங்கும் போதும் இருமிக்கொண்டே இருப்பீர்கள். உங்களுடைய இருமலைக் கேட்கும் திருடர்கள் நீங்கள் விழித்திருப்பதாக நினைத்து உங்களுடைய பொருட்களை அபகரிக்க முன்வர மாட்டார்கள்.

3) ''உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு புகைத்தால், அநேக வியாதிகள் உங்களைப்பிடிக்கும். ஆகவே இளம் வயதிலேயே நீங்கள் மரணமடைவீர்கள். இவ்விதமாக முதுமையின் காரணமாக எழும் பல இன்னல்களினின்றும் விடுதலை பெறுவீர்கள்!''

விசித்திரமான, ஆனால் எத்தனை உண்மை ததும்பும் காரணங்கள்! புகைப்பவர்களே சற்று சிந்தியுங்கள்!

4
அமெரிக்காவில் புகை பிடித்தல்

புது உலகிலும் (அமெரிக்காவிலும்) இக்கொடிய பழக்கம் வெகு துரிதமாகப் பரவலாயிற்று. அதன் தென் பகுதி-களில் பல்லாயிரக்கணக்கான புகையிலைப் பண்ணைகள் தலை-யெடுத்தன. இத்தோட்டங்களில் வேலை செய்வதற்கு ஆட்கள் தேவைப்பட்டனர். எனவே தான் டச்சுக்காரர்களும் ஆங்கிலேயர்களும் ஆப்பிரிக்க கடற்கரைப் பிரதேசங்கட்குச் சென்று அங்குள்ள நீக்ரோ மக்களை அடிமைகளாக வாங்கி, அவர்களை அமெரிக்காவில் இறக்கினர். இவ்வாறு அடிமை வியாபாரமும் தழைத்தோங்கலாயிற்று. இந்த அடிமைகளைக் கொண்டு புகையிலை உற்பத்தி பன்மடங்கு பெருகலாயிற்று.

சிகரெட்டால் விரயம்

அமெரிக்க நாட்டினர் கி. பி. 1864 ஆம் ஆண்டிலிருந்து சிகரெட்டுகளைப் பெருமளவில் தயாரிக்கலாயினர். அவ்-வாண்டில் மட்டும் உற்பத்தியான சிகரெட்டுகள் ஒரு கோடியே தொண்ணூற்று ஏழு லட்சத்து எழுபதினாயிரம் ஆகும். ஆனால் இவ்வெண்ணிக்கை 1935ஆம் ஆண்டிலோ 13,300 கோடியாயிற்று. அதாவது 70 ஆண்டுகளில் ஏறத் தாழ 6,200 மடங்காயிற்று ! இவற்றிற்காக அவர்கள் செல-வழித்த தொகை 750 கோடி ரூபாயாகும். இதில் சுருட்டு, புகைக்கும் குழாய், சிகரெட்டுத் தட்டுகள் போன்றவற்றிற்-காக ஆன தொகை சேர்க்கப்படவில்லை. இந்தத் தொகை 1955 ஆம் ஆண்டு முதல் 4,500 கோடி ரூபாயாக உயர்ந்

துள்ளது. இன்றே இதன் நிலை யார் அறிவார்? இத்தகைய வீண்செலவு செய்பவர்கள் யார் என்று நினைக்கிறீர்கள்; அமெரிக்க ஆண்களில் 66 சதவிகிதமும், பெண்களில் 40 சதவிகிதமும். இளைஞர்களில் 15 சதவிகிதமும் ஆவர்.

மேலே கூறியுள்ள விரயத்தை வேறு விகிதத்தில் கூறினுல் உங்களுக்கு அது அப்பட்டமாகப் புரியும். இதோ: அமெரிக்க ஐக்கியநாட்டில் ஒரு நிமிடத்திற்கு ரூ. 85,812-ம் ஒரு மணிக்கு ரூ. 51,48,720-ம் ஒரு நாளைக்கு ரூ. 12,35,69,280-ம் புகையாகப் போய் விடுகின்றன! இவற்றுடன் சிகரெட்டால் விளையும் தீமைகளை அகற்ற அந்நாட்டில் செலவழியும் பணத்தையும் கணக்கிட்டால் இத்தண்டச் செலவு ஆண்டிற்கு 7,500 கோடி ரூபாய் ஆகி விடுகிறது.

புகைப்பணம் பகையை அகற்ற ...

இயந்திர நாகரிகத்தில் முன்னேறியுள்ள அமெரிக்க நாடு குபேர வாழ்வு வாழ்ந்து வருவதை நாம் அறிவோம். ஆனல் அம்மக்களோ கேவலம் புகையிலையின் பிடியில் சிக்கி, தங்களுடைய உடற் சுகாதாரத்தையும், தேக வலிமையை-யும், ஆயுளையும் இவ்வாறு குறைத்துக் கொள்கிருர்கள் என்பதை யார்தான் நம்புவர்? உலகத்தில் இன்றே பல நாடுகளில் உண்ண உணவில்லை; உடுக்க உடையில்லை; இருக்கஇடமில்லை. அன்னத்திற்குத் தாளம் போடும் இம்மக்களிடத்தில் அறியாமையும், நோய் நொடியும், கவலைகளும் மண்டிக் கிடக்கின்றன. இத்தொல்லைகளை நீக்க அமெரிக்கர்கள் மட்டும் நினைத்தால் உலகில் இன்று தலைதூக்கும் அரசியல் குழப்பங்களும், ஏழை பணக்காரன் என்ற வேறுபாடுகளும் மறைந்து, உலகநாடுகளிடையே ஒற்றுமையும் சகோதர மனப்பான்மை-யும், அமைதியும் ஏற்படுமல்லவா? இவற்றைச் சாதிக்க இந்த சிகரெட் பணமே போதுமே!

நிற்க, அமெரிக்க நாட்டிலேயே இன்று எத்தனையோ பேர் வீட்டு வசதிகளற்றவர்களாக அலைகின்றனர். இப்-

பணத்தைக் கொண்டே ரூ. 75,000 பெறுமானமுள்ள 10 லட்சம் வீடுகளை, அல்லது ரு. 37,500 மதிப்புள்ள 20 லட்சம் வீடுகளை அவர்களுக்கு கட்டிக் கொடுத்தால் எத்தனை சிக்கல்கள் அங்கு தீர்ந்துவிடும்? வரி விதிப்பும் குறையு மல்லவா? சிந்தனு சீலர்கள் இதைச் சற்றே யோசிப்பார் களாக.

நவீன நளனின் கலி

இன்று சிகரெட் பீடை எந்த நாட்டைதான் விட்டு வைத்திருக்கிறது? நளனைக் கலி பிடித்ததைப் போன்று இது நம் இந்திய மண்ணிலும் தொத்து நோயெனப் பரவி வரு-கிறது. இதற்கு உடனடியாகப் பரிகாரம் காணுவிட்டால் கோடிக்கணக்கான ரூபாய் வீணுவது மட்டுமல்ல, நமது தேசத்தின் உயிர் நாடியான இளைஞர்களின் வருங்காலம் இருள் சூழ்ந்து விடும். சந்திர மண்டலத்திற்கு உல்லாசப் பயணம் போவதற்கு, முன்பணம் கொடுக்கத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்நாளிலா இத்தகைய மதியீனம்!

5

திடுக்கிடும் உண்மைகள்

அட்டைபடும்பாடு

அதிகமாகப் புகைப்பவனின் உடலில் நீர்வாழ் அட்டையை ஒட்டிக்கொள்ளச் செய்யுங்கள். அது அவன் இரத்தத்தை உறிஞ்சினுல், விஷமேறி வெகு சீக்கிரத்தில் செத்து விழும்.

இதில் நம்பிக்கை ஏற்படாவிட்டால் ஒருவன் எத்தனை சிகரெட்டுகளை ஒரு நாளில் புகைத்துத் தள்ளுகிருனே அத்தனையையும் அவனையே ஒரே தடவையில் வாயில் போட்டு

மென்று விழுங்கச் சொல்லுங்கள். அந்தோ, அவன் கதி அதோ கதிதான்!

இதிலும் உங்களுக்கு நம்பிக்கையில்லையா? பரவாயில்லை. அந்த சிகரெட்டுகளையெல்லாம் ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் போட்டு, இரண்டு மூன்று மணி நேரம் கழித்து அத்தண்ணீரை அவனையே பருகுமாறு பணியுங்கள். அது எவ்வாறிருந்தது என்று நமக்கு விளக்கிச் சொல்வதற்கு அவன் உயிரோடு இருக்கமாட்டான்.

நிக்கோட்டின் விஷம்

உலகத்தில் எத்தனையோ விஷங்கள் உள்ளன. ஒரு மனிதனைக் கொல்ல ஒன்று அல்லது இரண்டு தானிய அளவுள்ள 'ஸ்டிரைக்னைன்' என்ற விஷம் தேவைப்படுகிறது. இப் புண்ணியக் காரியத்தைச் செய்ய 'மார்பின்' என்ற விஷமோ இதைவிட அதிக அளவு வேண்டும். ஆனால் புகையிலையில் அடங்கிய நிக்கோடின் என்ற விஷத்தில் 1/15 தானிய அளவு கொடுத்தாலே அவன் பரலோக பிராப்தி அடைவான்!

ஒவ்வொரு சிகரெட்டிலும் 1/1500 அவுன்ஸ் நிக்கோடின் உள்ளது என கண்டுபிடிக்கப் பெற்றுள்ளது. இதைப்போல 3 மடங்கு நிக்கோடினை ஒரே சமயத்தில் உட்கொண்டால் மனிதன் மரண வாயிலை எட்டிவிடுவான்.

சுவாசப் பைகளின் நுண்மை

நாம் உயிர் வாழ இடைவிடாது சுவாசித்து வர வேண்டும். இதற்குத் துணையாக அமைந்தவையே நுரையீரல்கள். இவற்றில் கோடிக்கணக்கான நுண்ணறைகள் காணப்பெறுகின்றன. உடல் உறுதியும் நலமும் பெற்ற ஒருவனுக்கு இவ்வறைகளின் மொத்தப்பரப்பு 1500 முதல் 1800 சதுர அடிகளாகும்! உடலின் பல பாகங்களிலிருந்தும் சதா வந்து கொண்டிருக்கும் அசுத்த இரத்தத்தை சுத்த

மாக்குவதற்கு இந்த நுண்ணறைகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மை பெரிதும் உதவுகிறது. அதனுல்தான் குறைந்த பரிமாணமுள்ள இவ்வறைகளுக்குள் அதிக அளவில் வெளிக் காற்றுப் புகுந்து இரத்தத்தைப் புனிதப்படுத்துகிறது. இந் நுண்ணறைகளை சிகரெட் வாலா புகையால் நிரப்பிவிடு-கிருன். எனவே அதில் உள்ள நிக்கோடின் போன்ற கொடிய விஷங்கள் அவற்றைப் பாழ்படுத்தி, அவனைப் பின்னேய் களுக்கு ஆளாக்கி விடுகின்றன. இது எத்தகைய கொடுமை பாருங்கள் !

தன் தலையில் மண்ணை வாரி...

சிகரெட், பீடி, சுருட்டுகளைப் புகைப்பவனுக்கு அதிகம் வியர்க்கிறதை நாம் பார்க்கிரேம். இவ்வாறு வியர்க்கா விட்டால் சிகரெட்டின் பல்வேறு விஷங்கள் அவன் உடலிற் குள் நிலைத்து நின்று அவனை மாய்த்துவிடும். இந்தச் சாதாரண உண்மையை அறியாத சிலர் தங்களுக்கு வியர்க் காதபடி செய்ய வேறு மருந்துகளை உண்டு, தங்கள் தலை களிலேயே மண்ணை வாரிப் போட்டுக் கொள்கிருர்கள். அந்தோ, பாவம் ?

6

புகையிலையின் விஷங்கள்

பொதுவாக புகையிலை என்று சொன்னவுடன் படித்-தவர்களுக்கு அதில் நிக்கோடின் என்ற மிகக் கொடிய விஷம் உள்ளது என்பது மட்டும்தான் நினைவிற்கு வரும். ஆனுல் உண்மை அது மட்டுமல்ல. கீழ்க்கண்ட 30 நச்சுப் பொருட் கள் அதில் கலந்துள்ளன :

1 நிக்கோட்டின்
2 பர்பரோல் (Furfurole)

3 கரியமிலவாயு
4 ஆர்செனிக்
5 பிரஸ்ஸிக் அமிலம்
6 கார்பன் மானாக்ஸைட்
7 அமோனியா
8 கார்பாலிக் அமிலம்
9 மீதேன் (சாணவாயு)
10 பார்மிக் அமிலம் (Formic Acid)
11 கோலிடைன் (Colidine)
12 பைரடின் (Pyradine)
13 கிரிஸால் (Cresol)
14 பைரால் (Pyrol)
15 ரூபிடின் (Rubidin)
16 பார்வோலின் (Parvolin)
17 பிரிடின் (Biridin)
18 காரிடின் (Corridin)
19 லெண்டிடின் (Lendidin)
20 மெதிலின்
21 பைக்கோலின் (Pycolin)
22 லுட்டிடைன் (Lutidine)
23 விரிடைன் (Viridine)
24 மெதிலேமென்
25 பென்ஸ்பைரீன் (Benzpyrene)
26 பார்மால்டிஹைட்
27 பார்மிக் ஆல்டிஹைட்
28 வெடியுப்பு
29 மரிஜுவானா
30 அக்ரோலின்

கடைசி மூன்றும் அமெரிக்க சிகரெட்களில் காணப்படுகிறதாம். இவற்றில் ஒரு சில விஷங்களின் தன்மைகளை மட்டும் ஈண்டு ஆராய்வோம்.

நிக்கோட்டின்

இதுதான் இதுவரை முறிவு காணப்பெருத மிக முக்கிய விஷம். இதை இரசாயன கூடத்தில் $C_{12}H_{14}N_2$ என்று அழைப்பர். இது 'ஸ்டிரைக்னைன்' என்று ஏற்கனவே எடுத்துக்காட்டிய விஷத்தைக் காட்டிலும் கொடியது. ஒருவன் ஒரு சிகரெட்டைப் புகைக்கும்போது 3 முதல் 4 மில்லிகிராம் நிகோடின் சுவாசப்பகுதிகட்குள் செல்லுகிறது. ஆனல் நுரையீரல் 2.4 முதல் 3 மி. கிராம் அளவுதான் இழுத்துக் கொள்கிறது. புகை 2 விநடிகள் வாயில் இருக்கு மானல் 66% முதல் 77% நிக்கோடின் நுரையீரலில் தங்கி விடுகிறது. ஆனல் புகையை நேரே உள்ளே இழுத்தாலோ 88% முதல் 96% உள்ளே சென்றுவிடும். இவ்விஷம் நரம்பு மண்டலத்தையும், கண்பார்வையையும், இருதயத்தையும் பெரிதும் பாதிக்கிறது.

ஆர்செனிக்

இதுவும் ஒரு கொடிய நஞ்சுதான். புகையிலை பயிராகும் பாது கிருமிகளைக் கொல்வதற்காக ஆர்செனிக்கைத் தெளிக்கிருர்கள். இதைக் கடைசிவரை நீக்காததால், இரத்தம், நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உயிருக்குயிரான பாகங்களை இது பெரிதும் தாக்குகிறது.

பிரஸ்ஸிக் அமிலம்

குற்றவாளிகளைக் காலி செய்வதற்கு சில நாடுகளில் இதை அவர்கள் குடிக்கும்படி செய்கிருர்கள். இதற்கு மறு பெயர் ஹைட்ரோசைனிக் அமிலம் என்பது. இது இரத் தத்தைப் பாதித்து மூச்சுத்திணறலை உண்டாக்க வல்லது. அருகிலுள்ள அப்பாவிகளும் இதனல் பாதகமடைகின்றனர்

கார்பன் மானக்ஸைட்

ஒரு கிராம் புகையிலையைப் புகைத்தால் 60 முதல் 80 கன சென்டி மீட்டர் கார்பன் மானக்ஸைட் வாயு கிளம்புகிறது.

நமது இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் என்ற பொருள் இருப்பதால் பிராணவாயு அதில் அதிகம் சேர்கிறது. ஆனால் கார்பன் மானாக்ஸைடோ பிராண வாயுவைக் காட்டிலும் 210 மடங்கு வேகத்துடன் அப்பொருளுடன் ஐக்கியமாகிறது. இதனால் இவ்விஷ வாயு மூச்சுத் திணறடித்து மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இது கண் பார்வையையும் மங்க வைக்கும் ஆற்றலுடையது.

பர்பரோல்

இது சாராயத்தைக் காட்டிலும் 50 மடங்கு அதிக விஷத் தன்மை பெற்றுள்ளது. இதனாலன்றோ சிகரெட்டை ஊதித் தள்ளுபவர்கட்கு கை நடுக்கமும், நிலை தடுமாற்றமும் விரைவில் காணப்பெறுகின்றன.

பென்ஸ்பைரீன்

இதுதான் சிகரெட்டின் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் விஷம்.

வெடியுப்பு

இது சிகரெட்டில் இருப்பதாலேயே அது வெகு விரைவில் எரிந்து சங்கிலித் தொடரில் அடுத்த சிகரெட்டைப் பற்ற வைக்கத் தூண்டுகிறது. இதை உணவில் சேர்த்தால் மலட்டுத்தனம் உண்டாகும்.

அக்ரோலின்

இது சிகரெட்டின் உறை எரிவதால் உண்டாகிறது. மூளையின் கண்ணறைகள் இதனால் பழுதடைகின்றன.

மரிஜீவானா

இது அபின் போன்ற போதைப் பொருள். இதனாற்றான் ஒரு தடவை புகைத்தவர்கள் இதை விட்டுவிட முடியாமல் தவியாகத் தவிக்கிறார்கள் !

7

புகையிலை நோய்கள்

நடமாடும் சிவன்

உடலில் உயிர் நிலைத்துள்ளதா என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகள் இதயத்துடிப்பும் மூச்சுவிடுதலுமே. அவரவர் கைமுஷ்டியளவே அமைந்துள்ள இருதயம் ஏறத்தாழ மாங் காய் வடிவத்தில், தலைகீழ் முக்கோணமாய் சதா இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஓர் ஒப்பற்ற அவயவம். இதில் நான்கு வலுவான அறைகள் உண்டு. வலது பக்கம் மேலறையில் புகும் அசுத்த இரத்தம் கவாடங்களைத் திறந்து கொண்டு கீழறை சென்று, அங்கிருந்து நுரையீரல்கட்கு எடுத்தேகப் பட்டு பிராணவாயுவின் சேர்க்கையால் தூய்மையாக்கப் பெறுகிறது. இந்தச் சுத்த இரத்தம் இடது மேலறைக்குள் பாய்கிறது. பிறகு கவாடத்தின் வழி கீழ் அறைக்குள் புகுந்து மூலதமனியின் மூலம் இதர தமனிகளையடைந்து, உடம்பின் பல பாகங்கட்கும் செல்கிறது. நாம் உண்ட உணவின் சத்து இவ்வாறு இரத்த ஓட்டத்தால் சகல திசுக் களையும் அணுகி அவற்றை ஊக்குவிக்கிறது. இதனாலன்றோ நமது முன்னோர்கள் இருதயத்தை நடமாடும் சிவனுக்கு (நடராஜனுக்கு) ஒப்பிட்டுள்ளார்கள்! என்னே அவர்களின் உடலியல் ஞானம்!

மாரடைப்பு

இத்தகைய உயிரூட்டம் அளிக்கும் நமது இருதயம் சிகரெட்டால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. புகைக்கும் ஒவ் வொரு சிகரெட்டும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்துக்

கொண்டே போகிறது. நிக்கோட்டின் போன்ற கடும் விஷங்கள் 1) இருதயத்தின் தமனிகளைக் கடினமாக்குகின்றன. 2) அதிலுள்ள கவாடங்களை சுருங்க வைக்கின்றன. 3) இதயத் தசைகளுக்கு இரத்தம் சப்ளை செய்யும் மயிரிழை போன்ற தந்துகிகளை மந்தப்படுத்துகின்றன. அதனால் 4) இதயத்தின் தசை தனது சுருங்கி விரியுந்தன்மையை இழந்து விடுகிறது. எனவே இதயத் துடிப்பு நின்று மனிதன் உயிரிழக்க நேரிடுகிறது. இத்தனையும் தெரிந்த டாக்டர்கள், வக்கீல்கள், நீதிபதிகள், ஆசிரியர்கள், உயர் உத்தியோகஸ்தர்கள் போன்ற படித்த மேதைகளும், இவர்களைச் செம்மறியாடெனப் பின்பற்றும் படிக்காத மேதைகளும் புகைப்பதை இன்னும் விட்டபாடில்லையே ? இவர்களெல்லாம் அறிவாளிகள் தானே ?

சவப்பெட்டி ஆணிகள்

இக்காலத்தில் மாரடைப்பால் காலமானார் என்று பத்திரிகைகளில் செய்தி வராத நாளே இல்லையெனலாம். இவ்வாறு மடிந்த 100 பேர்களை ஓர் அமெரிக்க டாக்டர் ஆராய்ந்தபோது இவர்களில் 94 பேர் தினமும் சிகரெட் புகைத்தவர்கள் என்றும், மீதியுள்ள 6 பேரும் கடைசிக் காலத்தில் தான் புகைப்பதை விட்டார்கள் என்றும் தெரிய வந்ததாம். அதாவது 'மாரடைப்பு' சிகரெட்வாலாக்களுக்கே ஏற்படும் நாகரிக நோய் எனக் கூசாமல் கூறிவிடலாம். இதனால் தான் போலும் சிகரெட்டுகளுக்கு சவப்பெட்டி ஆணிகள் எனப் பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர் மேனாட்டார்! ஆகா, எத்தனை பொருத்தமான காரணப் பெயர்!

சகோதரிகள் கவனிக்க

வீட்டில் தகப்பனோ, கணவனோ, சகோதரனோ சிகரெட் பிரியராய் இருந்து விட்டால் அந்த வீட்டாருக்கே அனர்த்தம்தான். ஏன்? அந்த ஆசாமி படுக்கையறையிலும் புகைப்பாரல்லவா? அப்போது அங்கே புகை மண்டி விடும்.

ஒரு பாவமுமறியாத அவருடைய குழந்தையும், மனைவியும், சுற்றமும் அதைச் சுவாசித்து இந்நோய்க்கு ஆளாகவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது. புத்தியுள்ள பெண்கள் இத்தகைய தங்கள் கணவர்களையும், மகன்களையும், சகோதரர்களையும் சிகரெட் பேயினின்றும் காப்பாற்றினுல், 15 மடங்கு அதிகமாய் இருதய நோயால் சாகும் இவர்களைத் தடுத்து விடலாமல்லவா ? சகோதரிகள் இதற்கு ஆவன செய்வார்களா ?

பயங்கர "பர்கர் நோய்"

மாரடைப்பைத் தவிர சிகரெட் புகைப்பதால் இரத்த நாளங்களிலும் ஒழுங்கீனங்கள் ஏற்படுவதால் 'பர்கர் வியாதி' என்ற பயங்கர நோயும் உண்டாகிறது. பொதுவாக சிகரெட் புகைக்கும் போது கைகளை ஒட்டிய, தோலின் வெப்பநிலை திடீரென்று இயங்கி விடுகிறது. அதனுல் பாதங்கள், கைவிரல்களுக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகிறது. அங்கே ஒருவித மதமதப்பும் பல்வேறு விதமான வலிகளும், எறும்பு ஊர்ந்து செல்லும் உணர்ச்சியும், எடை அதிகரிப்பும், நரம்புப் பிடிப்பும் உண்டாகின்றன. இவர்கள் தொடர்ந்து புகைப்பார்களானுல் கால் விரல்களின் நுனிகள் அழுக ஆரம்பித்து, படிப்படியே கால்களைத் துண்டிக்கும் அளவு இவ்வியாதி முற்றி விடுகிறது. விபத்துக்கள் நீங்கலாக இவ்வாறு கால் கைகள் நீக்கப்பெற்றவர்களில் 93% பேர் புகைப்பவர்களாக இருப்பார்கள் !

உயிர் குடிக்கும் இந்தச் சிகரெட்டுகளை விரட்டும் நாள் எந்நாளோ ?

8
புற்று நோய்

புற்று நோய்

சிகரெட், பீடி புகைப்பவருக்கு சதா சளியும், வறட்டு இருமலும் உண்டாவது யாவரும் அறிந்ததே. காசநோய் இக்காலத்தில் அதிகரித்து வருவதும் இதனுற்றான் என்பதும் உணராதவர் மிகச் சிலரே. ஆனல் நுரையீரலில் புற்று-நோயும் இதனுல் உண்டாகிறது என்பதைக் கேட்க எவ்வளவு பயங்கரமாயிருக்கிறது!

1967 ஜனவரி 12உயிட்ட இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் என்ற ஆங்கிலச் செய்தித்தாளில் அமெரிக்க நாட்டு பொதுச் சுகாதார சர்வீஸ் தலைவர் டாக்டர் லூதர் டெர்ரி தலைமை தாங்கிய வைத்தியக் குழுவின் அறிக்கை வெளியிடப்பெற்றிருந்தது. அதில் 70 லட்சம் அமெரிக்கர்கள் ஆண்டுதோறும் 6000 கோடி ரூபாய் பெறுமானமுள்ள புகையிலைப் பொருட்களைப் புகைத்துத்தள்ளுகிறார்கள். அதனுல் புகைப்பவர்களிடையே 100% அதிகமாக நுரையீரல் புற்றுநோய் கண்டுள்ளது என்று குறிப்பிடப் பெற்றுள்ளது. மேலும் புகையிலையைத் தூளாக்கி குழாயில் இட்டுப் புகைப்பவர்க்கு உதட்டில் புற்றுநோய் உண்டாகிறதென்றும் அவ்வறிக்கை எடுத்துக் காட்டுகிறது.. 1912-ம் ஆண்டில் அந்நாட்டில் புற்று நோயால் இறந்தவர்கள் 347 பேர்களே. இவ் வெண்ணிக்கை 1930-ல் 3,000 ஆயிற்று; ஆனுல் 1962-லோ 41,000 ஆக உயர்ந்தது! அங்குள்ள 50 ஆஸ்பத்திரிகளில்

புற்று நோயால் வருந்திய 605 ஆண்களில் 95.5% பேர் நெடுங்காலமாக சுமாராகப் புகைத்தவர்களாம்.

இன்னும் ஒரு புள்ளிவிவரம். 1920-ல் அமெரிக்க ஜனத் தொகையில் 1.1% பேர் நுரையீரல் புற்று நோயால் இறந் தனர். 1930-ல் இது இருமடங்காயிற்று. 1938-ல் 8.3% ஆக உயர்ந்தது (எழுமை மடங்காயிற்று) அடுத்த 20 ஆண்டுகளில் சிகரெட் உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தாவிடில் இது 18% அல்லது மக்கள் தொகையில் ஐந்தில் ஒருவரை மாய்த்துவிடும் என்று மக்கள் நலங்கருதும் எலியனோர்மக்பீன் என்ற அம்மையார் வருத்தம் தெரிவித்துள்ளார்கள்.

ஆராய்ச்சி முடிவு

போனஸ் அயர்ஸிலுள்ள புற்று நோய் கழகத்தின் டாக்டர் எ. எச். ராபோ (Roffo) என்பவர் தமது ஆய்வுக் களத்தில் வெள்ளை முயல்களுக்கு பென்சோபைரினை எந் தெந்த இடங்களில் வைத்தாரோ அங்கெல்லாம் நமது மணிக்கட்டளவில் புற்றுநோய் உண்டாயிற்று எனக் கண்டு பிடித்துள்ளார். சாதாரண அளவில் சிகரெட் புகைப்பவன் ஆண்டிற்கு 28 அவுன்ஸ் பென்சோபைரீன் கலந்துள்ள தாரை உள்ளிழுக்கிறன்! அவனுக்கு புற்று நோய் உண்டா காமல் வேறு என்ன வரும்? மேலும் 3 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை சிகரெட் விஷங்கள் இரத்த ஓட்டம் மூலமாக உடலைச் சுற்றிச் சுற்றி வருகின்றன. இவை நுரையீரல்கள், வாய், தொண்டை, சுவாசக் குழலின் உட்பாகம், இரைப்பை, நிணநீர்ச் சேகரிகளில் தான் அதிகம் போய்ப்படிகின்றன. எனவே இவ்விடங்களில் புற்றுநோயும் வெளிப்படுகின்றது.

9
கல்லீரல் துரோகி

வயிறு, குடல் புண்கள்

காலைச் சிற்றுண்டிக்கு முன் வெறும் வயிற்றுடன் புகைப் பவர்க்கு வயிற்றுப் புண் உண்டாகிறது. இரைப்பையில் புளிப்புத்தன்மை அவர்களுக்கு ஏற்படுவதற்கே மூலகாரணம் புகைத்தல்தான். உண்ட உணவை செரிப்பதற்காக சிகரெட் ஊதுகிறேன் என்று கூறுபவரும் விஞ்ஞான உண்மை அறியாதவரே. இரைப்பையிலோ, குடலிலோ புண்ணுள்ள வர்கள் சிகரெட்டை நிறுத்தாமல் எவ்வளவு தான் மருந்து உட்கொண்டாலும் அது ஆறாது என்பதை அறிந்து கொள்ளட்டும். இக்கொடிய பழக்கத்தை விரைவில் விட்டொழிக்கட்டும்.

கல்லீரல் பாதிப்பு

நமது உடலின் மிகப் பெரிய சேகரி கல்லீரலே. இது இரத்த சுத்தி செய்யும் முக்கிய உறுப்புங்கூட. கல்லீரல் இரத்த ஓட்டம் என்று ஒன்று நமது உடலில் இயங்கி வரு கிறதைப் படித்தவர்கள் அறிவார்கள். உடலில் சேரும் பல்வேறு விஷங்களை இரத்தம் கல்லீரல் வழி செல்லும் போது இதன் கண்ணறைகள் நீக்கிவிடுகின்றன. இதனாலன்றோ கள் குடிப்பவர்களும், புகைப் பிடிப்பவர்களும், வேறு விஷங் களை அருந்துபவர்களும் கூட பிழைத்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் தொடர்ந்து புகைப்பவர்கள் கல்லீரலின் இவ்விஷம் அகற்றும் சக்தியை படிப்படியே இழந்துவிடுவதால் ஒரு நாள்

பலியாகி விடுகிருர்கள். கொழுப்புப் பொருளை ஜீரணிக்க வைப்பதுடன் சர்க்கரைச் சத்தையும் சேகரித்து உணவின்றிப் பல நாட்கள் தவிப்போரையும் வாழவைக்கும் வள்ளலாகிய கல்லீரலுக்கு துரோகம் செய்பவர்கள் விளங்குவார்களா? சிகரெட் பிரியர்கள் இதை யோசிப்பார்களா?

தனது எடையைக் குறைப்பதற்காக புகைத்து வருகிறேன் என்று கூறும் பிரகஸ்பதிகளும் இந்நாட்டில் உண்டு. இதைக் காட்டிலும் அபத்தமான கூற்று வேறில்லை எனலாம்.

மேலும் உடலின் எடை கூடக்கூட இருதயத்திற்கு பளு அதிகரிக்கிறது. நீரழிவு நோயும் இவர்களைச் சீக்கிரம் பீடிக்கிறது. இந்நிலையில் இவர்கள் புகைத்தலை விட்டுவிடவில்லையெனில் தங்கள் கண்களையும், இன்னுயிரையும் இழப்பதைத் தவிர வேறென்ன நடைபெறும்?

ஆரோக்கிய வாழ்வின் பரம எதிரியும் மானிட உடலையே பாழ்படுத்துவதுமான புகையிலையையும், இதன் வர்க்கத்தையும் பூண்டோடு அகற்றுவதில் முனையாது இவற்றை கேவலம் வரும்படிக்காக, விளம்பரப்படுத்தி வரும் நாளிதழ்களையும், சஞ்சிகைகளையும் என்னென்று கூறுவது? ஆண்டவனும் பகுத்தறிவும் இவர்கள் கண்களைத் திறக்கட்டும்.

பிஞ்சிலே பழுத்தல்

சிகரெட் ஊதுபவர்கள் வெகு சீக்கிரத்தில் முதுமையடைந்து விடுகிருர்கள். அவர்களின் முகங்களில் சுருக்கங்கள் தோன்றுகின்றன. சருமத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் சரிவரக் கிடைக்காததால் அதன் பளபளப்பு மங்கி, களைகெட்டு விடுகிறது. எனவேதான் இக்கால இளைஞர்கள் முகத்தில் பவுடரைப்பூசி அதைச் சரிக்கட்டப் பார்க்கிருர்கள். இது அவர்களை இன்னும் கேவலத்திற்குள்ளாக்குகிறது. டால்கம் பவுடர் என்பது ஒளிமங்கிய கண்ணுடி போன்ற தாதுப்

பொருளில் வாசனையிட்டு தயாரிக்கப்பெறும் தூளாகும். அதை முகத்தில் பூசப்பூச தோலிலுள்ள துவாரங்கள் பெரிதாகி முகத்தை விகாரமாக்கி விடுகின்றன. இத்தனையும் சிகரெட் மோகத்தின் விளைவுதானே? அதை விட்டுவிட்டால் தொல்லைகளுக்கிடமேது?

இளமையிற் சாவு

ஏற்கனவே (3-ம் அத்தியாயத்தில்) கூறியபடி புகைப்பவர்கள் தங்கள் காலத்திற்கு முன்பே உலகினின்றும் விடுதலை பெறுவார்கள். ஒவ்வொரு பாக்கெட் சிகரெட்டும் அவர்கள் வாழ்வில் நாளொன்றுக்கு 6 மணி நேரத்தைக் காலி செய்து விடுகிறதென ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளார்கள். ஒருவன் நாள்தோறும் ஒரு பாக்கெட் புகைப்பதென வைத்துக் கொண்டாலும் அவன் வாழ்நாள் 25% (கால் பாகம்) குறைத்து விடுகிறதல்லவா! அதாவது ஜாதக ரீதியில் 60 வயதில் இறக்க வேண்டிய ஒருவன் தனது 45-வது வயதிலேயே காலமாவான்! இதைக் காட்டிலும் யானை தன் தலையில் மண்ணை வாரிப்போட்டுக் கொள்ளமுடியுமா? பொதுவாக மற்றவர்களுடன் பழகுவதாலும், பல அனுபவங்கள் கிட்டுவதாலும் மனிதன் ஞானம் பெறுகிறான். ஏறத்தாழ 40 வயதை அடுத்து அவனுடைய குடும்ப வாழ்வில் பொறுப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. அச்சமயத்தில் தனது அறிவீனத்தால், பழக்கத்திற்கு அடிமையான தோஷத்தால் அவன் சாக நேரிட்டால், அவனது குடும்பத்திற்கு இது எத்தகைய பேரிழப்பாகும்? மேலும் அவனது புத்திக் கூர்மை, செயலாற்றல் இவை மூலம் நாட்டிற்கு கிடைக்க வேண்டிய நன்மைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன அல்லவா! சிகரெட் பிரியர்கள் இச்சமுதாயக் கருத்தை உன்னிப்பாய்க் கவனித்து மாறுவார்களா?

10
மனசாட்சி கொல்லி

உண்மையில் யார் சிகரெட் பிடிக்கிறார்கள்? மன வலுவுள்ளவர்கள் இதை ஒருபோதும் செய்யமாட்டார்கள். திண்மையில்லாத கோழைகள் தான் இதில் அதிகம் ஈடுபடுகிறார்கள் என்பதை சற்று உற்று நோக்குபவர்கள் எளிதில் அறிந்து கொள்வார்கள். வேலையில்லாதவர்கள் தங்கள் நேரத்தைப் போக்கடிக்க சிகரெட் (அ) பீடி ஊதுகிறார்கள். மனங்குழம்பியவர்கள், கவலை நிறைந்தவர்கள், பரபரப்படைபவர்கள், சிந்தனை குறைந்தவர்கள், வார்த்தை தடுமாறுகிறவர்கள் போன்றவர்களே தங்களிடமுள்ள குறைகளை மறக்கவும், மறைக்கவும் அடிக்கடி புகைத்துத் தள்ளுகிறார்கள். இதுவே உண்மை. இவர்கள் அனைவரும் நல்ல ஜனநாயகவாதிகளாய் இருப்பின், தங்கள் செய்கையின் மூலம் மற்றவர்களின் உரிமையில் கை வைக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து புகைத்தலைத் தவிர்ப்பார்கள். தங்கள் புகையிலுள்ள பல்வேறு விஷங்கள் அருகிலுள்ளோரை பாதிக்குமே என்ற மனச்சாட்சியே இல்லாத இவர்கள் வெகு லாவகமாக ''சவப்பெட்டி ஆணிகளை'' தங்கள் கைகளிலும் உதடுகளிலும் மாறி மாறி வைத்துக் கொண்டு போஸ் (Pose) கொடுக்கிறார்களே, இதற்கே நம் போன்றவர்கள் அவர்களுக்கு கடமைப்பட்டிருக்கிறோம் போலும்!

மேலும் இளங் குற்றவாளிகளில் 99% பேர் புகைப்பவர்களென நீதிபதிகளே தங்கள் தீர்ப்புகளில் கூறியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் நிக்கோட்டின் மயக்கத்தில் புரியாத

தீங்குகளே இல்லையென அறுதியிட்டுச் சொல்லிவிடலாம். இத்தகைய மனச்சாட்சி கொல்லி காந்தி நாட்டிலா பரவ வேண்டும்? அதிலும் காந்தி நூற்றாண்டு விழா காலத்திலா இது மேன்மேலும் நீடிக்க வேண்டும்? காந்தி பக்தர்கள் இதற்கு ஆவன செய்வார்களாக.

புகையிலையும், பாலுணர்ச்சியும்

இயற்கை வாழ்வு வாழ்ந்து தன்னுடைய தாதுவை வீணாக்காது காப்பவர்களுக்கு குண்டலினி சக்தி உண்டாகிறது. இதனால் அவர்கள் நீண்ட நாட்கள் நோய் நொடியின்றி வாழ்வதுடன் வருங்காலத்தை உணரும் ஞானிகளாகவும் திகழ்வார்கள் என்பதை நமது சாஸ்திரங்கள் பகருகின்றன. ஆனால் பாலுணர்ச்சியைப் பெரிதும் தூண்டுகிற சினிமாப் படங்கள் நூற்றுக் கணக்கில் வெளிவரும் இந்நாட்களில் நமது பெண்களும், ஆண்களும் ஏற்கனவே தங்கள் வீரியத்தை இழந்து வருகிறார்கள் என்பது கண்கூடு. போதாக் குறைக்கு இவர்கள் புகையிலைப் பண்டங்களையும் பயன்படுத்தினால் இன உற்பத்தி உறுப்புகள் பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டு அவர்கள் தங்களின் சகஜமான மணவாழ்வின் இன்பத்தையும் படிப்படியே இழந்து விடுகிறார்கள். அதிலும் பெண்களும் புகைக்கும் அமெரிக்காவிலும், இதர மேனாடுகளிலும் கர்ப்பச் சிதைவுகள் அடிக்கடி ஏற்படுவதுடன், தப்பித்தவறிப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் அற்ப ஆயிசுகளாயும், புகையிலைப் பித்தர்களாயும் மாறி, அந்நாடுகளின் பண்பாட்டைக் கெடுத்து வருகிறார்களென அங்குள்ள விவேகிகளில் சிலர் அபயக் குரல் எழுப்புகிறதையும் நாம் கேட்கத்தான் செய்கிறோம். என்னே கொலம்பஸின் கடற்செலவால் விளைந்த விபரீதம்!

உற்பத்தி விரயம்

இன்று பாரத தேசம் ஒரு நெருக்கடியான கட்டத்தை அடைந்துள்ளது. படித்தவர்களும், படிப்பறிவற்றவர்களும்

அதிக உழைப்பின்றியே எப்படி குறுக்கு வழியில் பணம் சம்பாதித்து சந்தோஷமாக வாழலாம் என்று திட்டமிட்டு வருகிருர்களோவென ஐயப்பாடுகள் எழும் காலமிது. இத் தருணத்தில் இவர்கள் பெருமளவில் புகைக்கவும் ஆரம்பித்து விட்டால் நாள் ஒன்றுக்கு எத்தனை மணி நேரம் வீணுகி விடுகிறதென்று யோசிப்பவர்கள் எத்தனை பேர்கள்? தீப்பெட் டியை கையிலெடுத்து, சிகரெட்டை மட்டந்தட்டி, பொருத்தி, வாயிலிட்டு, அடுக்கடுக்காக புகையை விட்டு, அனுபவித்து முடிக்க ஒரு சிகரெட்டிற்கே குறைந்தது 4 நிமிடங்கள் ஆகாதா? இங்கு ஒரு நாளைக்கு ஒருவன் சராசரியாய் ஒரு பாக்கெட் சிகரெட் குடிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவனுக்கு ஒரு நாளில் 40 நிமிஷங்கள் இதில் கழிந்து விடு கின்றன. நமது மக்கள் தொகையின் பத்தில் ஒருவர், அதாவது 5 கோடிப் பேர்கள்தான் புகைப்பவர்களென எடுத்துக்கொண்டால், 200 கோடி நிமிஷங்கள் இதில் (அ) 3 கோடியே 33 லட்சம் மணி ஒரு நாளில் போய் விடுகிறது. இதை மனித வேலை நாட்களில் கூறிஞல் 42 லட்சம் வேலை நாட்கள் தினமும் வீணுகி விடுகின்றன. இவை மட்டும் சரியாகப் பயன் படுத்தப்பட்டால், எத்தனை கோடி ரூபாய் பெறுமானமுள்ள பொருள்கள் நம்நாட்டில் உற்பத்தியாகும்? மக்கள் தொகை ஒட்டகச் சிவிங்கிபோல் வளர்ந்து வரும் நம் நாட்டில் தனி நபர் வருமானமும் எத்தனை மடங்கு உயரும்? நாட்டின் பொருளாதாரம் பெருகி, அந்நியச் செலாவணியும் அதிகரிக்குமல்லவா? இதை யார் எடுத்துக் கூறுவது?

புகையும் தீயும்

நிற்க, புகைப்பவர்கள் தெருக்களில் போடும்போது சற்று அசட்டையாக சிகரெட், பீடிகளை அணைக்காது அங்கேயே விட்டு விட்டுச் செல்வதாலும், சில சமயங்களில் அலட்சியமாகத் தூக்கி எறிந்து விட்டுப் போவதாலும் ஏற் படும் தீ விபத்துக்கள் நம்து கிராமப்புறங்களிலும், நகரை யொட்டிய சேரிகளிலும் அனந்தம். இவற்ருல் உயிர்ச்-

சேதமும், பொருட்சேதமும் கோடிக்கணக்கில் அல்லவா நாம் அனுபவித்து வருகிறோம்? இவற்றையெல்லாம் சீர் தூக்கி ஆராயும்போது புகையிலைப் பிசாசின் மீளாப் பிடிக்கு நம் இளைஞர்களும், பகுத்தறிவாளர்களும் பலியாவதை எப்படியாவது தடுத்து நிறுத்த வேண்டுமென உங்களுக்கு எண்ணம் வரவில்லையா? இத்துறையில் நாம் ஒன்று பட்டால் உண்டு நம் நாட்டிற்கு நாகரிக வாழ்வு; இல்லையேல் தாழ்வு மட்டுமின்றி நமது பண்பாட்டிற்கே நிரந்தர அழிவு ஏற்படு மென்பதை எச்சரிக்க விரும்புகிறேன்.

மூளைக்கு ஆபத்து

எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். ஏன்? தலையில்தான் சகல அவயங்களையும் இயக்கி வைக்கும் கர்த்தா கோயில் கொண்டுள்ளார். அவர் நினைத்தால் கைகள் வேலை செய்யும்; கால்கள் நடமாடும்; கண்கள் உற்று நோக்கும்; வாய் பேசும், பாடும், சுவைக்கும்; மூக்கு நுகரும்; உடல் அசையும். அவருடைய ஆட்சிக்குட்பட்டவையே நமது தசை, எலும்பு, நரம்பு மண்டலங்கள். யாரே அவருடைய உன்னத நிலையை, நுண்ணிய அமைப்பை ஐயுறக்கூடும்? அத்தகைய ஆற்றல் மிக்க வீரரை, காரியக்காரரை, புத்தி சாலியை கேவலம் விஷம் விரவிய புகையிலையைக் கொண்டு அழித்தால் நம் மதியை என்னென்றுரைப்பது?

நமது மூளை ஒரு நுண்ணிய உணர்ச்சி மிக்க உறுப்பு. ஆனால் சிகரெட் புகையோ அதன் எண்ணற்ற கண்ணறைகளைப் பாழாக்கி விடுகிறது. அதிலும் புகைக்கும் பள்ளி மாணவர்களைப் பெரிதும் அலைக்கழிவிற்குள்ளாக்கி விடுகிறது. மேலும் ஒரு தடவை இவற்றிற்கு சீர்கேடு ஏற்படின் இதை தடுத்து நிறுத்த முடியாத நிலையில் கொண்டு விடுகிறது. அதாவது இது நிரந்தரக் கேடாகி இவர்களது நரம்பு மையங்களை மிகத் துரிதமாகப் பாதிக்கிறது. எனவே பிறர் உணர்ச்சிகளை உணர முடியாத, பொறுமையை இலகுவில் இழந்து விடக்கூடிய, நெடுநேரம் தாக்குப் பிடிக்க இயலாத,

இளம் வயதிலேயே குற்றங்கள் புரிவதில் இச்சையுள்ள ஒரு கூட்டம் நாளுக்குநாள் கூடிவிடுகிறது. போதை நிரம்பிய இவர்களின் மூளைக்கு காரண காரியங்களை பகுத்தறியும் தன்மையும், மதிப்பிடும் ஆற்றலும், தங்களுடைய கவலையீனத்தால் ஏற்படும் விளைவுகளை ஆராயுந்தன்மையும் குன்றி விடுகின்றன. பாரத சமுதாயத்தில், அதிலும் ஜனநாயக சோஷலிச முறையை விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டிருக்கும் நமது குடியரசு நாட்டில் இப்படிப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை பெருகின் சட்டம், ஒழுங்கு, அமைதி, நாட்டிற்கு உழைத்தல், அறிவுடன் கூடிய ஆராய்ச்சி செய்தல் போன்றவை நிலைத்திருக்குமா? சற்றே சிந்தித்து, மறுமொழி கூறுங்கள்.

இளைஞர்களும் புகைப்பிடித்தலும்

ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் 50 ஆண்டு வகுப்பறைப் பதிவேடுகளைச் சரிபார்த்த ஒரு பிரபல அமெரிக்க டாக்டர், "இங்கு ஆறில் ஐந்து பேர்கள் புகைப்பவர்களாயிருந்தும் இவர்களில் ஒரு பையனாவது வகுப்பில் முதன்மையாக இருந்ததில்லை" என்று கூறுகிறார். 300 கல்லூரி மாணவர்களின் கற்குந் திறனை ஆய்ந்த மற்றுமொரு மருத்துவரின் கூற்று இதோ:

"இவர்களுக்குள் உயர்ந்த கல்வித்தரம் உடையவர்கள் 75 பேர்கள்தான். அதிலும் புகைப்பவர்களுக்குள் இந்நிலையை அடைந்தவர்கள் 2% பேரே. ஆனால் அடித்தளத்தில் உள்ளவர்களில் 60% புகைப்பவர்களே". இதனாலன்றோ சான்பிரான்சிஸ்கோவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஏ. ஸி. கிளின்டன் என்பவர் "கெட்டிக்காரப் பையன்கள் முட்டாள்களாகவும், நேர்மையும் கண்ணியமும் நிறைந்திருந்த மாணவர்கள் கோழைகளாகவும், சிகரெட்டால் மாறியுள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்" என்று நமக்கு சாட்சியம் அளிக்கிறார். எனவே பள்ளிப் பருவத்திலுள்ள காளைகளே, கல்லூரி மாணவர்களே, சிகரெட் உங்களுடைய அறிவு, ஆற்றல் வளர்ச்சிக்குப் பரம விரோதி என்பதை அறிந்து நடந்து கொள்வீர்களாக.

புகையிலையும் கண்பார்வையும்

அகத்தினழகு முகத்தில் தெரியும் என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. இதைப் பளிங்குபோல் எடுத்துக்காட்டுபவை நமது இரு கண்கள். இக்கண்களின் ஒளியை மங்க வைக்கும் தன்மையுடையவை, சிகரெட்டில் அடங்கிய நிக்கோட்டின் கார்பன் மானுக்சைட் என்ற நஞ்சுகள். முதலில் பார்வை சற்று மங்கும். தொடர்ந்து புகைத்தாலோ கண் நரம்புகள் ஊனமுறும், இப்பாதிப்பால் பின்னல் பார்வை முழுவதை யும் இழக்க நேரிடும். கல்லூரி மாணவர்களிடையே இத்தீய பழக்கம் நாகரிக மோஸ்தரில் பரவி வருவதால் அல்லவா இன்று கண்ணாடி அணியும் திருக்கூட்டம் அதிகரித்து வரு கிறது? பொதுவாக சிகரெட் புகைப்பவர்களுக்கு சிகப்பு, பச்சை நிறங்களை வேறுபடுத்திப் பார்ப்பதில் சிக்கல் ஏற்படு கிறது என்பது கண்கூடு.

விமானப்படை வீரர்கள் இரவு நேரத்தில் பறக்கும் போது ஒரு சிகரெட்டைப் புகைத்தாலும் அவர்களுடைய பார்வைக்கு குந்தகம் விளைந்துவிடுகிறது. எனவேதான் அவர்கள் விமானம் ஓட்டுவதற்கு முன்னர் சிகரெட் பிடிப் பது தடை செய்யப்படுகிறது. 8,000 அடி உயரத்தில் நமக்கு ஏற்படும் பார்வை இழப்பிற்குச் சமமான அளவு 3 சிகரெட்டுகளின் புகையை உள்ளிழுத்தால் ஏற்படுகிறது என்பதையும் கண்டுப்பிடித்துள்ளார்கள்.

தவிர, புகைப்பதால் பக்கப்பார்வை குறைந்துவிடு கிறது. ஒரு சிகரெட்டை ஊதித்தள்ளிவிட்டு கார், லாரி, டாக்ஸி ஓட்டிகள் உள்ளே உட்கார்ந்து ஓட்டும்போது பக்க வாட்டில் அதிகம் பார்க்கமுடியாத நிலையில் அவர்கள் அதிக மான விபத்துக்களில் சிக்கி உயிர்ச்சேதம், பொருட்சேதங்களை அடிக்கடி ஏற்படுத்தி வருவதையும் செய்தித்தாள்களில் நாம் அன்றாடம் படித்துத்தான் வருகிறோம். பொதுமக்களைத்

தங்கள் விரைவு வாகனங்களில் ஏற்றிச்செல்பவர்கள் மனித இனத்திற்குத் தாங்கள் ஆற்ற வேண்டிய கடமையை உணர்ந்திருந்தால் புகைப்பார்களா? அதனால் தங்களையும் தங்கள் குடும்பத்தினர்களையும், பிறரையும் சொல்லொணு இன்னல்கட்கு உட்படுத்த முயல்வார்களா? எல்லா டிரைவர்களும் இதை ஆழ்ந்து யோசிப்பார்களா?

11

பெரியார்களின் கருத்துரை

பொதுவாக சிகரெட் பிரியர்கள் மது அருந்துவதில் நாட்டம் உள்ளவர்களாய் இருப்பார்கள். பிறகு காம லீலைகள் புரியவும் அஞ்சமாட்டார்கள். இவ்வாறு அரச மரத்தைப் பிடித்த சனியன், பிள்ளையாரையும் பிடித்து விட்ட கதை இவர்கள் வாழ்வில் நடைபெறும். மக்களின் நல்வாழ்வில் அக்கறை செலுத்தி, தாங்களும் தூயவாழ்க்கை நடந்து காட்டிய பல பெரியார்கள் நம் நாட்டிலும், இதர தேசங்களிலும் இருந்திருக்கிருர்கள்; இருந்தும் வருகிருர்கள். அத்தகைய சான்ருேர்கள் புகைத்தல் பற்றி என்ன கருத்து வைத்திருந்தார்கள் என்பதைச் சற்றே ஆராய்வது மிகுந்த பயனளிக்குமெனக் கருதுகிறேன். இதோ அவர்களின் அழியா வசனங்கள்.

மகாத்மா காந்தி

''சிகரெட் பீல்ஜிபப் என்ருல், மது சாத்தான் ஆவான்'' (சாத்தான் தேவனுக்கு பரம எதிரி. ஆண்டவனுக்குப் புறம்பான செயல்களில் ஈடுபட அவனுக்கு வலது கையென இருந்தவன் பீல்ஜிபப் என்னும் நெறிதவறிய தேவன் ஆவான்.)

''புகைப்பவன் எவனும் தன்னுடைய மாசு படிந்த இப் பழக்கத்தை நிறுத்தினால், பற்களைக் கெடுத்துக் கொள்ள மாட்டான். தனது நுண்ணிய பகுத்தறியும் உணர்வை மந்தப்படுத்த மாட்டான். தனது வாய் துர்நாற்றமுள்ள மூச்சின் புகைப்போக்கியாக மாறும் நிலையைத் தடுத்து நிறுத்துவான். இதன்மூலம் மிச்சப்படும் பணத்தை நாட்டு நலனுக்குகந்த காரியங்களுக்கு கொடுத்து உதவுவான். இவ் வாறு தனக்கும் தன்னுடைய நாட்டிற்கும் நன்மை தேடிக் கொள்பவன் ஆவான்.

எவ்வளவு தெளிவான ஆணித்தரமான யோசனை !

லியோ டால்ஸ்டாய்

நமது மகாத்மாவின் வாழ்விற்கு ஒளி கொடுத்த மூவரில் ஒருவரான ருஷிய எழுத்தாளர் கீர்த்தி மிகு டால்ஸ்டாய் அவர்கள் என்ன கூறுகிறார். பாருங்கள்.

''சிகரெட்டின் போதையில் உள்ளவன் கொலையும் செய்வான்''. இதனாலன்றோ அவர் தனது நாடகமொன்றில் ஒருவனைக் கொலை செய்வதற்கு முன் கொலையாளியைச் சிகரெட் ஊதும்படி செய்திருக்கிறார் ! கள் குடித்தவன் செய்யத் தயங்கும் காரியத்தையும் சிகரெட் பிடிப்பவன் துணிந்து செய்வான் என்பது இதிலிருந்து தெளிவாகிறது.

அவர் மேலும் கூறுகிறார் : ''நான் மூன்றுந் தடவை புகையை உள்ளிழுத்து விட்டவுடன் எனது மனச்சாட்சியைப் பற்றி என்றும் கவலைப்படவில்லை.'' இது அவர் ஆரம்ப. கால போக வாழ்க்கையில் அனுபவித்து அறிந்ததை வெளிப் படுத்தும் வண்ணம் அமைந்துள்ளது எனலாம்.

வாஷிங்டன் கார்வர்

தன் வாழ்வையே தனது அல்லலுறும் இனத்தாரின் மேம்பாட்டிற்காக அர்ப்பணித்து நிலக்கடலையிலிருந்து

300-க்கும் மேற்பட்ட பொருட்களும், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கிலிருந்து 118 பொருட்களும், தயாரித்து அமரத்துவம் அடைந்த டஸ்கிகீ முனிவரான வாஷிங்டன் கார்வர் என்ற பிரபல அமெரிக்க நீக்ரோ விஞ்ஞானி பகர்வதாவது :

''மனிதன் மூக்கு ஒரு புகைப்போக்கியாகப் பயன்பட வேண்டுமென்று கடவுள் கருதியிருந்தால், நம்முடைய நாசித் துவாரங்களை மேல் நோக்கியல்லவா படைத்திருப்பார்'''

இக்கூற்றில் எவ்வளவு கேலிக்கூத்தும், உண்மையும் நிரம்பியுள்ளன !

தாமஸ் ஆல்வா எடிசன்

ஆயிரத்திற்கும் அதிகமான நூதனப் பொருட்களைத் தன் நுண்ணறிவால் கண்டுபிடித்து பெயரும், புகழும், பணமும் பெற்று வாழ்ந்த, முன்னாள் செய்தித்தாள் விற்றுப் பிழைத்த அமெரிக்க விஞ்ஞானி தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் சிகரெட் புகைத்தலைப்பற்றிக் கூறியிருப்பது நமக்கெல்லாம் ஒரு நல்ல பாடமே.

''சிகரெட் புகை நரம்புமையங்களைப் பெரிதும் தாக்குகிறது. அதனால் மூளையின் கண்ணறைகள் பழுதடைகின்றன. முக்கியமாக, புகைக்கும் பையன்களிடத்தில் இச்சீரழிவு மிகவும் துரிதமாக நடைபெறுகிறது. இதர போதைப் பொருள்களின் விளைவுகளைப்போல் இல்லாமல் இதனால் உண்டாகும் கேடு விளைவுகளைப்போல் இல்லாமல் இதனால் தாயும் ஆகிவிடுகிறது.

மேலும் அவர் கூறுகிறார் :

''ஒரு பையன் கையில் துப்பாக்கி வைத்துக்கொண்டால் கூட நான் சகித்துக் கொள்வேன். ஆனால் அவன் சிகரெட் வைத்திருப்பதை என்னால் ஒருபோதும் பொறுக்க முடியாது.

புகைப்பவன் எவனையும் எனது ஆய்வுக்களங்களில் நான் வேலைக்கு அமர்த்திக்கொள்வதில்லை''.

எத்தகைய திட்டவட்டமான அறிவிப்பு! இக்கொள்கையை முதலாளிகளும், வேலைக்கு உத்திரவாதம் அளிப்போரும், சர்க்காரும் கடைப்பிடித்தால் எத்தனை தீங்குகள் இருந்த இடந் தெரியாமல் அகன்று விடும்!

லூதர் பா பாங்க்

''புகையிலை கொல்வதுடன் நின்று விடுவதில்லை. அது கொல்லாமல் கொன்று கொண்டேயிருக்கிறது. அதாவது அதற்கு பலியானவர்கள் கல்லறைகளிலும், கடைவீதிகளிலும் காணப்படுகிறார்கள்.''

இது சிந்தனையைத் தூண்டும் ஒரு செய்தி புகைப்பவர்கள் எவரும் உடனடியாக இறந்துவிடுவதில்லை என்பது உண்மையே. எனினும் அவர்கள் மெல்ல மெல்லச் செத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏன்? அவர்களுக்கு விதவிதமான வியாதிகள் உண்டாகி, வாழ்க்கை கசந்து, மனமுடைந்து சாகும் நிலை உருவாகிறது என்பதையே இந்தப் பிரபல டாக்டர் இவ்வாறு சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

ஹெர் பர்ட் ஸி. ஹூவர்

பிரசித்தி பெற்ற அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளின் முன்னாள் பிரசிடெண்ட் அவர்கள் அளித்த வாக்கை சற்று ஆராய்வோம் :-

''சிறுவர் சிறுமிகளின் ஆரோக்கியம், கல்வித்தரம் திறமைகள். நடத்தை ஆகியவற்றை சிகரெட் ஊதும் பழக்கத்தைப்போல் வேறெதுவும் இவ்வளவு தீவிரமாய்ப் பாதித்ததில்லை. இளங்குற்றவாளி ஒவ்வொருவனும் சிகரெட் வாலாவாயிருப்பான். அவர்கள் புரியும் குற்றங்கள் அத்தனைக்கும் மூலாதாரம் சிகரெட்டுக்கள் தானே. ஆகவே

புத்தி மிகுந்த நமது தேசத்தில் குற்றங்களுக்கான அடிப் படையைக்களைத் தெறியாமல் விட்டுவைப்பது தரக்குறை வான கொள்கையாகும்''.

நமது அரசியல்வாதிகளின் கண்களில் இது என்று படுமோ? மேடைகளிலும், பொது இடங்களிலும் சிகரெட் டும் கையுமாக காட்சியளிக்கும் நமது அரசியல் தலைவர்கள் இப்பழக்கத்தை விட்டொழித்து, நாட்டில் இருந்தே இதைத் துரத்த முன்வரும் பொற்காலம் எக்காலமோ?

டாக்டர் ஸ்டான்ஸி வில்சன்

கார்டியன் என்ற ஆங்கிலப் பத்திரிகைக்கு கடிதம் எழுதிய இந்தப் பிரபல டாக்டர் என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா?

''புகைப்பவர்களும் நன்மை செய்பவர்களே என்று நான் கூறலாமா? இவர்கள் தேசிய வருமானத்தைப் பெரும் அளவில் அதிகரிக்கிறார்கள். இதைக் காட்டிலும் இவர் களில் பலர் தங்கள் ஆயுளைக் குறைத்துக் கொள்வதால் பென்ஷன் வயதையே அடைவதில்லை''.

இதில் இடித்துக் கூறும் உண்மைகளை கலாட்டா செய்யும் பாணியில் டாக்டர் வெளியிட்டிருப்பது வெள்ளிடைமலை,

டாக்டர் ஜீன் எம், ஸ்மித்

ஹார்வர்ட் மருத்துவப் பள்ளியைச் சேர்ந்த இவர் 1,400 சிகரெட்வாலாக்களை சோதித்து, கீழ்காணும் தமது அபிப்பிராயத்தை வெளியிட்டுள்ளார்.

''புகைப்பவர்கள் பிறருடன் ஒத்துப்போதல், இனிய சுபாவம், நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாதல், தன்னம்பிக்கை விடாமுயற்சி, கட்டுப்பாடான பழக்க வழக்கங்கள், நாகரிக நடத்தை ஆகியவற்றில் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் பின் தங்கியவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்''.

கூட்டுறவுச் சமுதாய வாழ்வை அழுத்தந்திருத்தமாக வலியுறுத்தும் இந்நாட்களில் மேலே சொல்லியுள்ள குண நலன்கள் நம்மிடம் இல்லாவிட்டால் நமது மனிதத்தன்மை. ஆளுமை இவற்றின் கதிதான் என்ன ?

டாக்டர் ஸ்மித்தே எடுத்துக்காட்டுகிறபடி ''நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ள பிரெஞ்சுக்காரன் சிகரெட் புகைக்க, பீர் அபரிதமாக அருந்தும் ஜெர்மானியன் சுருட்டுக் குடிக்க, பரபரப்பற்ற ஆங்கிலேயன் புகையிலையைக் குழாயிலிட்டு ஊதுகிறான்.'' விசித்திரந்தானே ?

இதுகாறும் விளக்கியவற்றிலிருந்து பகுத்தறிவாளர்கள் புகைத்தலின் அழிவுத் தன்மையை உணர்ந்திருப்பார்கள். இதற்கு தேச அளவில் சாவுமணி அடிக்க அவர்கள் முன் வருவார்களா ?

12
சில அரிய யோசனைகள்

கண்டனப் பிரகடனம்

''புகை பிடித்தல் பார்ப்பதற்கு அருவருப்பானது ; மூக்கை மோசஞ் செய்வது: மூளைக்குத் தீங்கிழைப்பது ; நுரையீரல்களுக்கு ஆபத்தை விளைவிப்பது; அதன் துளைக்கும் கறுப்பு நிறப்புகையோ நரகப் படுகுழியிலிருந்து வெளியாகும் பயங்கரப் புகையை ஒத்தது'' என இங்கிலாந்து நாட்டு மன்னன் முதலாவது ஜேம்ஸ் பூரணமாக உணர்ந்திருந்தான் எனவே தான் அவன் பட்டத்திற்கு வந்ததும் கி. பி. 1604-ல் இதைக் கண்டனம் செய்து இத்தகைய ஒரு பிரகடனத்தை வெளியிட்டான்.

ஆவிகளின் தொல்லை

நமது யுவர்களையும், இதன் இதர அடிமைகளையும் நடைப் பிணமாக்கும் இந்தப் பழக்கம் மரணத்திற்குப் பின்னும் தொடர்கிறது எனக் கேட்க எவ்வளவு பரிதாபமாயிருக்கிறது. பொதுவாக அகால மரணமெய்துகிறவர்கள் சூட்சும உடலில் இப்பூமியைச் சுற்றித்திரிவார்கள் என்பது நமது ஐதிகம். இதை விஞ்ஞானிகளும் ஆராய்ச்சி செய்து ஒத்துக் கொள்கிறார்கள். ஈதர் உலகில் வதியும் இந்தக் கெட்ட ஆவிகள் பரு உடலில் திரியும் மது, புகையிலைப் பிரியர்களைத் தங்களுடைய அபிலாஷைகளை நிறைவேற்றும் கருவிகளாக்குகின்றன. அவைகளுடைய தூண்டுதலினால் இவர்கள் படிப்படியே தங்களுடைய உயிர்ச் சக்தியை இழந்து விடுகிறார்கள் என்று தனது 'புகைத்தல் பற்றிய உண்மைகள்' என்ற நூலில் டாக்டர் எச். மனஸ் விளக்கியுள்ளார். ''செத்தாலும் விடாது செட்டிய வீட்டுப் பிசாசு'' என்ற பழமொழிக்கு இலக்காகிறார்கள் இப்புகை வாலாக்கள் எனவேதான் அவர்களை முன்கூட்டியே அறிவுறுத்தி, இப்பழக்கத்தில் தோயாது தடுப்பதே நம் போன்றவர்களின் தலையாய கடமையாகிறது. நான் இச்சிறு நூலை ஆக்கியதே இந்த அப்பாவிகளை தற்கொலைக்குச் சமமான இந்த ஆபத்தினின்றும் அறிவுப் பூர்வமாகக் காப்பதற்காகத்தான் வளர்ச்சி பெற்று வரும் பாரத மண்ணில் உடல் வலிமையும், உள்ளத் தெளிவும். ஆன்மநேய ஒருமைப்பாடும் ஒருங்கே பெற்றுள்ள மக்கள் வாழவேண்டும். அஹிம்சா நெறியின் மூலம் நமது கண்களைத் திறந்து வழிகாட்டிச் சென்ற காந்தியடிகளின் நூற்றாண்டு விழாவைக் கொண்டாடிப் வரும் இந்நாட்களில் உயிரூட்டுவதையே குழி தோண்டிப் புதைக்கும் இப்புகைத்தலுக்கு முழுக்குப் போட வேண்டாமா? வாசகர்கள் தங்கள் செயல் மூலம் இதைக் காட்டுவார்களாக.

புகைத்தலை விடுவதற்கு சில அரிய யோசனைகள்

1 முதலில் புகைத்தலினால் மனிதத் தன்மைக்கு குடும்பவாழ்விற்கு, சமூக உறவிற்கு, பொருளாதார மேம்

பாட்டிற்கு கல்வி வளர்ச்சிக்கு ஏற்படும் குந்தகங்களை ஐயமற உணர வேண்டும்.

2 மனதில் இந்த தற்கொலைப் பழக்கத்தை விட்டொழிப்பேன் என உறுதி செய்து, உடனடியாக விட்டுவிட வேண்டும். கொஞ்சங் கொஞ்சமாக ஒழித்துவிடுகிறேன் என்று கூறுபவர்கள் தோல்வி காண்பவர்களே.

3 பொதுவாக மது அருந்துபவர்கள் அனைவரும் புகைப்பவர்களாயிருப்பார்கள். இத்தகையோர் மதுவையும் நீக்கிவிட வேண்டும். உண்மையைச் கூறுமிடத்து தூண்டுதல் செய்யும் காபி, டீ, கொக்கோகோலா போன்ற பானங் களையும் சிந்தக்கூடாது.

4 நீரில் தத்தளிக்கும் ஒருவனைக் காப்பாற்ற முயல் பவன் முதலில் அவனை அதிலிருந்து தூக்கி, தரையில் விடவேண்டும். அதுபோல புகை என்னும் நகர வாசத்திலிருந்து விடுதலையடைய விரும்புவோன் புகைக்கும் திருக் கூட்டத்தை சிறிது நாட்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

5 மலச்சிக்கல், தூங்கி வழியும் நிலை, அசதி போன்ற உடற் கோளாறுகள் ஏற்படின், இவற்றை உடனடியாக தக்க மருந்துகள் கொண்டு அகற்றி விட வேண்டும்.

6 வாரந்தோறும் சில குறிப்பிட்ட நாட்கள் அல்லது தொடர்ந்து பட்டினி போடுவது நல்ல பலன் தரும். இச் சமயங்களில் இயற்கை வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனை கேட்டு நடப்பது உசிதம்.

7 அடிக்கடி தாராளமாகத் தண்ணீரும், பழரசங்களும் அருந்துவது இப்பழக்கத்தைப் போக்க பெரிதும் உதவும்.

8 தொட்டிக் குளிப்பும் ஓர் இயற்கை வழியே, வியர்க்கும் அளவிற்கு சுடு நீரில் குளிக்கும் போது தண்ணீரும் அருந்தி வரலாம். அப்போது ஈரத்துணியைக் கொண்டு

உடலைத்துடைப்பதாலும் நிக்கோட்டின் போன்ற விஷங்களை உடலிலிருந்து வெளிப்படுத்த ஏதுவாகும்.

9 புகைத்தலை நிறுத்த முயலும் சிலருக்கு ஆரம்பகாலங் களில் நீண்ட நாள் பழக்கத்தின் காரணமாக குறித்த வேளை களில் புகைக்க வேண்டும் என்ற ஓர் ஆவல் உந்தித்தள்ளும், அந்நேரங்களில் ஓர் ஆரஞ்சு அல்லது ஆப்பிள் பழத்தை உண்டால், இந்த உணர்வு அடங்கி விடும்.

10 வெள்ளி நைட்ரேட் படிகங்களில் ஒரு கிராம் எடுத்து ஒரு குவார்ட் அளவு தண்ணீரில் கரைத்து. அக் கரைசலைக் கொண்டு, நாளொன்றுக்கு 3 அல்லது 4 தடவை கள் வாய் கொப்பளித்தால், புகைக்கும் தூண்டல் நின்று விடும்.

11 குறைந்தது ஒரு மாத காலத்திற்காவது சைவ உணவு உண்ணுதல் சாலச் சிறந்தது. முக்கியமாகப் பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய, சத்துள்ள காய்கறி உணவு விசேஷப் பலன் அளிக்கும்.

12 மனிதன் தெய்வ அம்சமுள்ளவன். ஆண்டவனின் அருட்காரியங்களைச் செய்து முடிக்கவே நமக்கு உடல் அளிக்-கப்பட்டுள்ளது. அதை ஆலயம் போன்று பரிசுத்தமான-தாகவும், நோயற்றதாகவும், வளர்ச்சியுள்ளதாகவும், நமது சேவைக்கான கருவியாகவும் நாம் வைப்பதே நியதி என்பதை நாம் பக்குவமாய் உணர வேண்டும். இத்த அறிவு நமக்கு கிடைத்தால், புகைத்தல் என்ற பேச்சிற்கே இடமில்லை. அதனால் நாம் வசிக்கும் சுற்றுப்புறத்தில் புகையிலைப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் கடைகளே இல்லாது தடுத்து விடலாம். ஆங்காங்கே புகைக்காத சங்கங்கள் எற்படுத்தி. சன்மார்க்க நெறிகளை வலியுறுத்தி, புகைத்தலே இல்லாத குடும்பங்களுக்குப் பரிசுகள் வழங்கலாம். தெருக்களில் 'இன்று புகைக்க வேண்டாம்' என்ற விளம்பரத் தட்டிகளைத்

தொங்கவிடலாம். செய்தித்தாள்களில் புகையிலைப் பண்டங்கள் பற்றிய விளம்பரங்களைச் சட்டம் மூலம் தடுக்க லாம். சினிமாக்களிலும், நாடகங்களிலும் புகைக்கும் கட்டமே வராது செய்யலாம். மருதம்பட்டைக் கஷாயம், பொன்னுவரைவிதைக் கஷாயம், இளவெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழரசம் பிழிந்து தேனும் கலந்து உட்கொள்ளல் போன்றவை இத்தீய பழக்கத்தை வேரோடு பிடுங்கி எறிய உதவுபவை யாயிருக்கும்.

இறுதி வேண்டுகோள்

மேலே கூறியவற்றிலிருந்து திட சித்தத்துடன் ஆக்க ரீதியான காரியங்களைச் செய்தால், சிகரெட், பீடி புகைத்தல் போன்ற அநாகரிகப் பழக்கங்கள் நம் நாட்டை விட்டே ஓடி விடும். சுய சிந்தனையுள்ள, தீர்க்காயுசுள்ள செயலாற்றல் நிரம்பிய, தேசப்பற்றுடன் அமைதி வாழ்வு வாழக்கூடிய ஒரு சர்வோதய சமுதாயம் இங்கு உருவாகும். அதன் மூலம் அமரநிலை எய்தும் நன்முறையை இந்தியா உலகிற்களிக்கும். எனவே இக்கருத்துடன் காந்திய சகாப்தத்தை உலகெங்கும் பரப்ப நாம் உழைத்து வெற்றி காண்போமாக.

''ஜெய் ஜகத்''

புகை பிடிப்பதை நிறுத்த 10 வழிகள்

புகை பிடிப்பதனால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றியும் அதனை நிறுத்த வேண்டியதன் அவசியம் பற்றியும், அதற்கான வழிகள் பற்றியும் அவ்வப்போது ஒரு சிலர் எழுதி வந்துள்ளனர், அனுபவ வாயிலாகவும், முழுமையாகவும் அவை பற்றி எழுதுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

பொதுவாக புகை பிடிக்கும் பழக்கம் ஏதோ உணவு உண்பது, தண்ணீர் குடிப்பது போன்று உடலியல் தேவையால் உருவாவது அல்ல, உடன் பழகுவோர், நண்பர்கள் ஆகியோரது பழக்கம் அவர்களைப் பார்த்துப் பழகும்போது நம்மிடம் தொற்றிக் கொள்கிறது. என்னைப் பொறுத்த வரையிலும் இப்பழக்கம் கல்லூரி நாள்களில் ஏனைய நண்பர்கள் பலரைப் பார்த்து நான் ஏற்றுக்கொண்டதுதான். நாகரிகம் என நினைத்து ஏற்றுக் கொண்ட நச்சுப் பழக்கம்தான் அது. வேறுசில நண்பர்கள் போன்று ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே மன உறுதியுடன் இருந்தால் அதனைத் துவக்கத்திலேயே தவிர்த்திருக்கலாம். சிரம்மப்பட்டு பழக்கப்படுத்தியிருக்க வேண்டியதில்லை.

புகைபிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டுமா? ஏன்? அது நாகரிகமான பழக்கமாகத் தோன்றுகிறதே? புகை பிடிப்போரைக் கண்டு தனி மரியாதை கொடுப்பார்களே? என்று தோன்றலாம். உண்மையில் புகைப் பிடிப்பது நாகரிகமல்ல. அது அநாகரிகம்தான். இத்தகைய மரியாதை குறைந்த பழக்கங்கள் உள்ள எல்லோருக்கும் கிடைக்கும் மரியாதைதான்.

நான் ஏன் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும் என்று விரும்பினேன். முதலில் அது தேவையற்ற செலவு. ஆடம் பரமான, அவசியமற்ற செலவினை ஒழிக்க வேண்டுமென்று நினைத்தபோது அதுவே முதலில் வந்தது. மேலும் புகை பிடிப்பது எனது உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை பாதித்தது. சளி, இருமல், தொண்டைப்புண், காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் அடிக்கடி வரத் துவங்கின. பருவகாலங் களில் வரும் நோய்கள் பிறரை வந்து அணுகு முன் என்னை முதலில் ஆட்கொள்ள ஆரம்பித்தன. டாக்டர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்? புகைப்பிடித்தவர் தனது ஆயுள் காலத்தில் பத்துப் பதினைந்து ஆண்டுகளைக் குறைத்துக் கொள்கிறார். அவரது ரத்த நாளங்கள், இதயம் மற்றும் நுரையீரல் பாதிக் கப்படுகின்றன. நுரையீரலில் புற்றுநோய் தோன்றவும் இது காரணமாகிறது.

நான் பிடிக்கும் ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் என்னை சற்று பலவீனமாக்குகிறது என்று நானே கண்டேன். அப்படி இருந்தும் என்னால் ஏன் அதனை உடனடியாக நிறுத்த முடியவில்லை? சிகரெட்டிலுள்ள நிகோடினுக்கு அடிமை யாகிவிட்டேன். அதனால்தான் சிகரெட் பிடிக்கும்போது ஏதோ சற்று உயரே இட்டுச் செல்வதுபோல் எனக்குத் தோன்றியது; பின்னர் உணர்வுகள் தாழ்வது போன்ற ஓர் எண்ணம்; மீண்டும் புகை பிடிக்க ஒரு தூண்டல், இவ்வா றாக தொடர்ந்து புகைபிடிக்கும் பழக்கம் என்னை ஆட் கொண்டது.

என வேலையினால் தோன்றும் இறுக்கம் புகைபிடித்தலை ஒரு வடிகாலாக கருதியது. அவ்வப்போது தொல்லைகள் தோன் றும் போது புகைபிடித்தால் அவை மறையும் எனும் எண்ணம் ஏற்பட்டதுபுகைபிடிப்பதைநிறுத்தியவுடன்தொல்லைகள் மீண் டும் கண்முன் தோன்றின! மீண்டும் புகைபிடிக்கத் தூண்டின.

உடல் நலம் பாதிக்கப்படுவதைக் கண்கூடாகக் கண்டேன். டாக்டரை அணுகியபோது அவர் கூறியதாவது :

''நீங்கள் புகை பிடிப்பதை நிறுத்தினால்தான் உங்கள் உடல் நலம் மேம்படுவதை உறுதிபடுத்திக் கொள்கிறீர்கள். இதய நோய், நுரையீரல் நோய், வயிற்றுப்புண் ஆகியவை தோன்றும் வாய்ப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்கிறீர்கள். உங்கள் தொண்டை மற்றும் மூக்கு உங்களுக்கு அதிகத் தொல்லை கொடுக்காது.

இப்போது நீங்கள் இருமுகிறீர்களே அதற்கு புகை பிடிப்பவர் இருமல் என்று பெயர். இதுதொடருமானால் புற்று நோயில் கொண்டுபோய் விடலாம். மேலும் சிகரெட்டின் பதினெட்டு வகை நச்சுப் பொருள்கள் உள்ளன. அவற்றில் தார் மற்றும் நிகோடின் மிகக் கொடியவை. அவை உங்கள் உடல் நலத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கும். ஆகவே உடனடியாக நீங்கள் புகை பிடித்தலை நிறுத்துவது அவசியம்'. என்றார். ''என்னை கெட்டியாக பிடித்துக் கொண்ட இப்பழக்கத்தை எவ்வாறு நிறுத்த முடியும் ?'' என்று கேட்டேன்.

''முதலில் உடனடியாக அடுத்த சிகரெட்டை நிறுத்துங்கள். பின்னர் கீழ்க்காணும் பத்துக் கட்டளைகளைக் கடைப் பிடியுங்கள்.

1. சில வாரங்களுக்கு பிற புகைப்பிடிப்போரை விட்டு விலகியிருங்கள். அதனால் புகைபிடிக்கும் ஆசை குறையும். அதனை மீண்டும் மேற்கொள்ளக் கூடாது என்ற எண்ணம் உறுதிப்படும்.

2. புகைப்பிடிப்பதை எதிர்த்து தீவிரமாக பிரசாரம் செய்யத் தொடங்குங்கள். அது பிறருக்குப்பயன்படுவது மட்டுமின்றி, உங்களது உள்ளுணர்வையே தூண்டி உங்களை உறுதிகொள்ளச் செய்யும்.

3. தினசரி இருமுறை வெதுவெதுப்பான நீரிலும், குளிர்ந்த நீரிலும் மாற்றி மாற்றி குளியுங்கள்.

4. உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். மூச்சு வாங்கும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். நமது முன்னோர்கள் கற்றுத்தந்த பிராணயாமம் மிகவும் சிறந்தது.

5. உங்கள் உணவை மிதமாகவும் சீராகவும் பாரமரியுங்கள் பச்சைக் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குறைத்த அளவு உணவை அடிக்கடி உண்டு ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைப் பராமரியுங்கள். இது நரம்புகளை அமைதிபடுத்தும்.

6. நெடுநேரம் பசியோடிருக்காதீர்கள். புகை பிடிப்பதை நிறுத்த முயலும்போது எடைக்குறைப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளாதீர்கள்.

7. காபி, டீ, மதுபானம் மற்றும் போதைப் பொருள்கள் கலந்த உணவுகளைத் தவிருங்கள். அவை புகை பிடித்தலை ஊக்குவிக்கும். கடுகு, மிளகு மற்றும் காரமான பொருள்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். தினசரி பத்து குவளை தண்ணீராவது இருத்த வேண்டும். வெறும் நீர் புகை பிடிக்கும் ஆவலைத் தணிக்கிறது.

8. உங்கள் கையிலுள்ள சிகரெட்டுக்களையும் புகையிலையையும் அழித்து விடுங்கள். கையிருப்பில் சிகரெட் இருந்தால் தானாக புகைபிடிக்கும் ஆசை தோன்றும்.

9. இறைவன் துணையை நாடுங்கள். புகைபிடிக்கும் எண்ணம் தோன்றும் போதெல்லாம் இறைவனை நோக்கி பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

10. உங்களுக்கு மிகவும் வேண்டியவர்களிடம் நீங்கள் நிறுத்திவிட்டதாகக் கூறிவிடுங்கள்.

இவ்வாறு அவர் சொன்ன அறிவுரைகளைக் குறித்துக் கொண்டு அவற்றை முழுமனத்தோடு கடைப்பிடிக்கலானேன் முடிவு, புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை அடியோடு நிறுத்தி விட்டேன். முன்னாள் பிரெஞ்சு அதிபர் சார்லஸ் டீகால் எவ்வாறு மன உறுதியுடன் அப்பழக்கத்தை நிறுத்தினாரோ, அதே மன உறுதியுடன் பாடுபட்டால் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவது எளிதே என்று கண்டேன்.

இருபது ஆண்டுப் பழக்கத்தைபதினைந்து ஆண்டுகளாக நிறுத்தி வைத்துள்ளேன். மனம் வைத்தால் புகை பிடிப்போர் அனைவரும் அதனை நிறுத்தி விடலாம்.

பொது இடங்களில் புகை பிடிக்கும் பழக்கம்

25–3–89, சனிக்கிழமை அன்று தினமணியில் வெளியான "புகை உயிருக்குப் பகை" என்ற துணைத்தலையங்கமாக எழுதப்பட்டுள்ள இக்கருத்தை நீண்டதொரு தலையங்கமாகவே எழுதியிருக்கலாம். ஏனெனில் சொல்லப்பட்டுள்ள கருத்தை பொதுமக்களிடையே வலியுறுத்த வேண்டியது மிகமிக அவசியமாகிறது. தற்போது பஸ்களில் புகை பிடிப்பது சகஜமாகிவிட்டது. பெரும்பான்மையான ஆண்கள் பஸ்களில் புகைபிடித்தவாறுதான் பயணம் செய்கின்றனர். அவர்கள் விடும்புகை பெண்கள் பகுதி நோக்கிதான் படையெடுக்கிறது. பெண்கள் முகத்தைச் சுளித்தாலோ அவர்களின் செயலை எதிர்த்துக் கேள்விகேட்டாலோ இழிசொற்கள் தான் பதிலாக வரும். தனிப்பட்ட ஒருவர் அனுபவிக்க விரும்பும் எந்த ஒரு சுதந்திரமும் அடுத்தவர் நலனை பாதிக்காதவாறு இருக்க வேண்டியதுதான் சுதந்திரத்தின் அடிப்

படைவிதி. புகை பிடிப்பவர்கள் தங்களின் உயிருக்குக் கேடு செய்து கொள்வதுடன் பொதுவிடங்களில் தங்களுடன் சில நிமிஷங்களோ, சில மணித்துளிகளோ இருக்க நேரிடுபவர் களுக்கும் அதே அளவுக்குக் கேடு செய்கின்றனர். பஸ்களில் சில நேரங்களில் கண்டக்டர்களே புகைப்பிடிப்பதுதான் மிக மிக வருந்தத்தக்க விஷயம். பஸ்களின் உள்ளே எழுதி யுள்ள வார்த்தைகளுக்கு பஸ்ஸின் நடத்துனரே மதிப்புத் தராத போது அதில் பிரயாணம் செய்யும் பயணியைத் தட்டி கேட்கவும் அவர் உரிமையிழந்தவராகிறார். பேருந்துகளில் மட்டுமல்ல, ரயில் நிலையங்களில், ரயில்களில், பஸ் நிறுத்தத் தில் என்று ஒவ்வொரு பொதுவிடத்திலும் புகைபிடிக்காதோர் படும் அவஸ்தையை வருணிக்க முடியாது. சிறிதும் நாகரிக மின்றி முகத்திற்கு நேரே வத்து புகைவிடும் காட்டுமிராண்டி கள் ஏராளம்பேர் உள்ளனர். பொதுவிடங்கள் என்று வரி சைப்படுத்தக்கூடிய இடங்களில், புகைப்பிடிப்பவர்களின் தீவிரமான தாக்குதலுக்கு புகைபிடிக்காதவர்கள் பலியாகும் முதன்மையான இடம் திரை அரங்குகள்தாம். சாதாரண தியேட்டரானாலும் சரி, உயர்தர தியேட்டராயினும் சரி வித்தியாசமின்றி இந்நிலையைக் காணலாம். படம் ஆரம் பிக்கும் முன்பும், இடையேயும் ''புகை பிடிப்பவர்கள் தண்டிக் கப்படுவர்'', என்று 'ஸ்லைடு' காண்பிக்கப்படும். ஆனால் அந்த ஸ்லைடையே நம்முன்னால் அமர்ந்திருப்பவர் விடும் புகை மண்டலத்தின் ஊடேதான் நாம் காணநேரிடும். அந்த அளவிற்கு பொதுமக்கள் இன்று சட்டம்-ஒழுங்கைப் பராமரிப் பதில் அலட்சியம் காட்டுகின்றனர். ''எது நடந்தால் நமக் கென்ன ?'' என்ற போக்குடன்தான் இன்று யாருமே இருக் கின்றனர். இன்று அடுத்தவருக்கு நேருவது நாளை நமக்கே நேர வாய்ப்புள்ளது. எனவே எதையும் தட்டிக்கேட்கும் மனத்திடம் வேண்டும். பொதுமக்களுக்கு இருக்க வேண்டிய

இம்மனோதிடம் குறிப்பாக பொறுப்பான அலுவலர்களுக்கு இருப்பது அவசியம். உதாரணமாக பஸ்ஸின் நடத்துனர் தவறு செய்யும் பிரயாணியிடம் அவர் செய்யும் தவறைச் சுட்டிக்காட்டி அதை மேலும் செய்யாமல் தடுக்க வேண்டும் அவருக்கு அவ்வுரிமை தரப்பட்டுள்ளது. சக பிரயாணி யொருவர் சொல்வதைவிடவும் நடத்துனர் சொன்னால் அவ் வார்த்தைகளுக்குப் பலன் உடனடியாகக் கிடைக்கும். ''பொ துவிடங்களில் புகைபிடிப்பதைத் தடை செய்யும் அரசு தீர் மானத்தை மேற்கு வங்க சட்டமன்றத்தில் நிறைவேற்றி யுள்ளனர்''. என்ற செய்தி, பொதுமக்களின் நலனில் ...னம் கொண்டு அவ்வரசு எத்தகையதொரு ஆழ்ந்த அக்கறை யுடன் செயல்படுகிறது என்பதைக் குறிக்கிறது. குடும்ப நலக் கவுன்சில், நாடாளுமன்றம் தக்க சட்டம் இயற்று வதற்கு வசதியாக மாநிலச் சட்டமன்றங்கள் புகையிலை உபயோக எதிர்ப்பு நடவடிக்கையாக ஒருதீர்மானம்நிறை வேற்ற வேண்டும்''. என்று குறிப்பிட்டு ஒரு தீர்மானம் நிறைவேற்றியுள்ளது. என்கிற செய்தியும் புகைபிடிக்கா தோரின் மனதிற்குத் தெம்பூட்டுகிறது. மேற்கு வங்காளத் தை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு அனைத்து மாநிலச் சட்டமன்றங்களும் இதேபோன்றதொரு தீர்மானத்தை உட னடியாக நிறைவேற்ற வேண்டும்.

நன்றி - தினமணிச்சுடர்

———

இயற்கை மருத்துவ நூல்கள் சில ...



1. சூரிய நமஸ்காரம்
2. மண் சிகிச்சை
3. உண்ணு நோன்பு
4. யோகாசனங்கள்
5. உடல் தூய்மைக்கு உதவும் ஆறு வழிகள்
6. பிராணுயாமம்
7. இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு
8. நீர் சிகிச்சை
9. வெப்ப சிகிச்சை
10. நோயற்று வாழ ஐந்து வழிகள்
11. இயற்கை நல்வாழ்வு இயக்கம் ஒரு சமுதாயப் புரட்சி
12. தேன்
13. நெல்லிக்கனி
14. எலுமிச்சம்பழம்
15. இயற்கை சிகிச்சை
16. ஆரோக்கிய வாழ்வும் பழங்களும்

கிடைக்குமிடங்கள் :

காந்திய இலக்கியச் சங்கம்
காந்தி மியூசியம், மதுரை - 20

சர்வோதய இலக்கியப் பண்ணை
32/1, மேல வெளி வீதி, மதுரை - 1

காதி கிராமோத் யோக் பவன்
844, அண்ணசாலை, சென்னை - 2

மற்றும் சர்வோதய சங்க காதி வஸ்திராலயங்கள்.

அட்டை : வைகை ▢ மதுரை